Refugierea în mantre

Acesta este primul pas pe calea budistă către libertatea interioară. Nu este nimic nou. Mulți dintre noi se refugiază deja, dar în lucrurile exterioare. Căutăm siguranța în bani, mâncare, căsătorie și chiar în droguri, sperând să găsim fericire și satisfacție. La sfârșit ne dăm seama că toate acestea sunt temporare și pe termen scurt – refugierea în plăcerile materiale este trecătoare și nu poate dura.

În înțelesul budist, refugierea înseamnă să te îndrepți spre tine însuți pentru a-ți descoperi propria conștiință și propriul potențial nelimitat de a realiza neasemuita fericire permanentă – aceea care vine atunci când dai grai și eliberezi inerenta energie a „înțelepciunii interioare". Calea spre realizarea acestei eliberări a minții interioare este refugierea în Buddha, Dharma și Sangha, cunoscuți și ca „Tripletul Prețioșilor Guru".

Refugiul în Buddha înseamnă acceptarea îndrumării de către ființele iluminate, ca fiind singura soluție pentru ciclul continuu al fericirii și suferinței temporare.

Refugiul în Dharma este înțelepciunea care înțelege adevărata noastră natură. Deci ea înseamnă să ne folosim înțelepciunea interioară imediat, acum! Dharma înseamnă înțelegerea adevăratei naturi a realității.

Refugiul în Sangha reprezintă căutarea siguranței în compania celor înzestrați cu înțelepciune, cum ar fi călugării, duhovnicii și, de asemenea, prietenii de suflet care ne inspiră și ne sprijină în căutarea înțelepciunii noastre interioare.

Aceasta este mantra refugierii în Guru, Buddha, Dharma și Sangha:



NAMO GURU BHYE
NAMO BUDDHAYA
NAMO DHARMAYA
NAMO SANGHAYAH



Rostirea acestei mantre a refugiului de șapte ori în fiecare dimineață, atunci când vă treziți, și de șapte ori seara, înainte de a adormi, vă aduce ocrotirea tuturor Buddha; dacă aveți un guru, vă aduce ocrotirea lui. Această mantra simplă este extrem de plină de puteri, pentru că imprimă ideea refugiului în Tripletul Prețioșilor Guru.

MANTRA-OMAGIU CĂTRE BUDDHA

Puteți spune această mantră-omagiu mai lungă către Buddha și să includeți o simplă vizualizare de „primire a binecuvântării". Incantați această mantra de trei ori în fiecare dimineață:



LAMA TON PA CHOM DEN DAY
DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA
YANG DAG PAR DZOG PAY SANG GYAY
PEL GYEL WA, SHAKYA TUB PA LA
CHAG TSEL ZHING, KYAB SU CHI WO
CHO DO JIN GYI LAB TU SOL





TRADUCERE:

Către ziditorul, înzestratul distrugător transcendental,
cel plecat dintre noi, distrugătorul vrăjmașilor,
cel cu totul perfect, ființa trezită pe de-a-întregul,
învingătorul din neamul Shakya, eu mă închin.
Te rog, dă-mi binecuvântarea ta.

În timp ce incantați această mantră, simțiți prezența lui Buddha și refugiați-vă în el. Vizualizați corpul lui ca pe o lumină aurie. El stă în poziția Vajra; fața îi este foarte frumoasă, iar privirea îi este milostivă. Raze de lumină emană din fiecare por al corpului lui Buddha și ajung în fiecare colț al lumii. Simțiți razele cum adie chiar pe deasupra dumneavoastră, cum vă intră prin creștetul capului și vă invadează întregul corp. Simțiți-vă pe deplin binecuvântat.



Buddha Shakyamuni sau istoricul Buddha.

Prosternările

Unul dintre primele lucruri pe care le-am învățat de la Rinpoche când l-am cunoscut în Bodhgaya, India, a fost cât de benefic este să învăț cum să mă prosternez la obiectele sfinte și, în special, la imaginile lui Buddha. Rinpoche spunea că „Harul este mai mare decât toate firele de nisip din albia râului Gange la un loc...".

Rinpoche a explicat faptul că, deoarece majoritatea dintre noi avem conștiințe care nu sunt purificate de obstacolele karmice, chiar dacă în fața noastră vor veni nenumărați Buddha, noi nu vom fi capabili să „vedem" înfățișarea acelor Buddha, sau cea care este înfățișarea pură. Noi putem vedea imaginea lui Buddha doar atunci când este reprezentată într-o pictură, sau ca statuie. Deci, atunci când ne închinăm imaginii lui Buddha, în mințile și în inimile noastre noi ne închinăm chiar la Buddha. Imaginea ne ajută să vizualizăm. Aceia dintre noi care au o karmă bună, de a întâlni un guru perfect calificat, îl pot vedea pe Buddha emanând dintr-o ființă obișnuită ce apare sub forma unui modest călugăr sau învățător. Acest lucru explică de ce budiștii tibetani îl văd pe Sfinția Sa Dalai Lama ca pe însuși Buddha al Milosteniei. Deși el ia forma unei ființe umane obișnuite, aceia care îl venerează îl văd ca pe o emanație a lui Buddha Chenrezig, Buddha cel Milostiv (vezi pag. 47). Deci

prosternarea la imagini ale lui Buddha (sau la obiecte sfinte) sau la prețioșii noștri guru este un act de venerație care precede toate rugăciunile. Efectuarea prosternării ajută mintea să dezvolte umilința neprefăcută și este o cale perfectă de a vă apăra de aroganță și de mândrie.

MANTRA PROSTERNĂRII

Prosternați-vă de trei ori în timp ce intonați mantra de mai jos. Acest lucru o multiplică de o mie de ori. Prosternarea purifică karma negativă a trupului. Recitarea verbală a mantrelor îl slăvește pe Buddha, purificând karma negativă a vorbirii. Acțiunea mentală de aducere-aminte a puterii supreme a lui Buddha curăță karma negativă a minții, deșteptând, prin aceasta, credința.

OM NAMO MANJUSHRIYE
NAMA SUSHRIYE
NAMA UTTAMA SHRIYE SVAHA

MUDRA PROSTERNĂRII



Dacă, dintr-un motiv oarecare, vi se pare dificil să o efectuați în întregime sau chiar în forma scurtă (vezi figura), puteți să vă vizualizați stând cu fața la pământ în timp ce recitați mantra. Folosiți-vă mâinile pentru a efectua Mudra prosternării. Această mudră este aproape universal acceptată ca Mudra rugăciunii, simbolizând venerația și respectul. Uniți-vă palmele în sus, lăsând ceva spațiu între ele. Îndoiți degetele mari spre interior, pentru a semnifica faptul că spațiul dintre palme este plin cu ofrande. Acest lucru face ca mantra să fie de mult mai bun augur.

Mudra rugăciunii, sau mudra Namaskara. Aceasta este, de asemenea, Mudra prosternării.

Dacă o situație din viață este minunată sau nu, depinde de modul în care mintea voastră o percepe și o interpretează. Puteți alege să caracterizați o experiență ca „minunată" sau ca pe „o problemă". Depinde în totalitate de mintea voastră, de interpretarea voastră.

KYABJE LAMA ZOPA RINPOCHE

CUM SE EFECTUEAZĂ PROSTERNĂRILE

Există o prosternare scurtă și o prosternare completă. Iată cum se practică fiecare dintre ele.

Întâi, liniștiți-vă mintea și creați gânduri de devoțiune. Gândiți: „Cu venerație mă plec cu trupul meu, cu vorbirea și cu mintea mea și mă refugiez în Tripletul Prețioșilor Guru – Buddha, Dharma și Sangha". Apoi împreunați-vă palmele, atingându-vă creștetul capului; apoi coborâți-le până vă atingeți fruntea; apoi mai jos, pentru a vă atinge gâtul; iar apoi atingeți-vă inima (vezi *a*, *b*, *c* și *d* de la pag. 25). Apoi aplecați-vă. Îngenuncheați pe pământ și sprijiniți-vă în mâini, pe palme (vezi e). Dacă efectuați prosternarea scurtă, aplecați-vă fruntea până când atinge pământul, iar apoi ridicați-vă. Repetați de trei ori.

Pentru prosternarea lungă, întindeți-vă cu toată lungimea pe pământ, după ce v-ați așezat jos (vezi *f*). Ridicați palmele deasupra capului (vezi *g*) și apoi ridicați-vă (vezi *h*). Nu stați prea mult timp întins pe podea și faceți închinăciunea cu concentrare maximă. Să aveți gânduri de proslăvire și să dedicați harul creat propriei dumneavoastră deșteptări spirituale. Țineți labele picioarelor alăturate și degetele mâinilor apropiate în timp ce vă rugați. Harul obținut este pur și simplu enorm. Așa cum ar spune Rinpoche, „harul este asemenea cerului!”.







Generarea motivației

Soarele adevăratei fericiri va străluci
în viața ta atunci când vei începe
să îți pese de ceilalți.

KYABJE LAMA ZOPA RINPOCHE

Incantarea mantrelor devine extrem de plină de puteri atunci când este practicată cu motivația neprefăcută de a ajuta sau a aduce foloase celorlalți. Această intenție altruistă dezvoltă ceea ce budiștii numesc *bodhichitta*, adică inima spontan îmblânzită. Atunci când incantați această mantră de trei ori, pentru a genera o motivație puternică înaintea oricărui fel de acțiune sau rugăciune, mantra devine foarte plină de sens:

DAG DANG ZHEN DON DRUP LAY DU
DAG GI JANG CHUB SEM KYAY DO



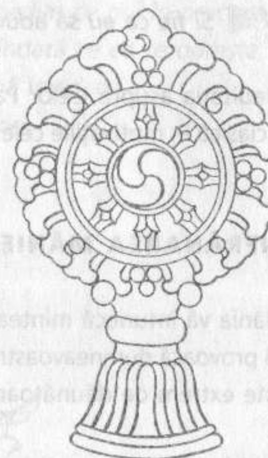
TRADUCERE:

Pentru a îndeplini dorințele mele și ale altora, dau naștere minții ce caută Iluminarea.

În mod alternativ, puteți medita asupra Celor Patru Gânduri Nemăsurate – urările dumneavoastră din toată inima pentru toate ființele:

 *Nemăsurată resemnare*
Fie ca toate ființele să rămână
în resemnare, departe de ură,
mânie și posedare

 *Nemăsurată milostenie*
Fie ca toate ființele să fie eliberate
de suferință
și de cauzele suferinței



Aceasta este imaginea Dharmachakrei, care semnifică învățăturile lui Buddha. Este așezată deasupra Ofrandelor Mandala și este de foarte bun augur.

Purificarea spațiului și a pământului

O parte importantă din ritualul pregătitor pentru recitarea mantrelor este aceea de a vă asigura că spațiul și pământul unde se face practica este păstrat curat și pur. Există mantre pentru curățare și vizualizări pentru purificarea spațiului de meditație.

MEDITAȚIA DE CURĂȚARE

Atunci când faceți curățenie cu o cârpă sau cu o mătură, gândiți: „Fac acest lucru pentru a îndepărta toate pângăririle, gândurile negative și obstacolele care blochează adevărata mea deșteptare". Recitați următoarea mantră, alcătuită din două cuvinte, de cel puțin 108 ori în fiecare zi:

DURUPANG, TJMAPANG

Pe măsură ce ștergeți praful și înlăturați mizeria din cameră, gândiți-vă că mânia dumneavoastră, posedarea și ignoranța au fost șterse, au dispărut. Petele sunt pângăriri subtile care creează blocări în viața dumneavoastră; ștergeți-le zilnic.

Aceasta este o mantră plină de puteri. Recitați zilnic această mantră în timp ce măturați și curățați, vizualizând tot praful și mizeria intrând în pământ.

VIZUALIZAREA PURIFICĂRII

Imaginați-vă un loc inimaginabil de întins, unde pământul este neted, drept și făcut din aur. Există desene desăvârșite din lapislazuli pe aur, așa cum uneori vedeți în frumoasele *thangka* (picturi pe haine). Pământul este foarte neted, ca o saltea din burete; când călcați pe el, se cufundă cam patru sau cinci inci (10 până la 13 centimetri), apoi își revine. Și, ori de câte ori atingeți acest sol, simțiți o binecuvântare profundă. Nu este un loc gol; mulți copaci prețioși și frumoși cresc acolo, și pe crengile acestor copaci sunt multe păsări, întruchipări ale lui Buddha, vorbind despre Dharma. Sunt piscine cu apă pentru îmbăiere, curată ca și cristalul, și lacuri care au în albii nisipuri aurii, radiante. Munți prețioși, făcuți din pietre nestemate, înconjoară acest întins pământ de aur.

Aceasta este vizualizarea pe care trebuie să o folosiți atunci când spuneți o rugăciune pentru purificarea spațiului. Nu vizualizați pietre, ghimpi sau grămezi de gunoaie prin jur. Trebuie să fie curat, pur și foarte frumos.

Apoi gândiți:

Fie ca în tot locul pământul să fie pur, fără prundiș grosolan, fără pietre, și așa mai departe. Fie ca el să fie în spiritul de lapislazuli și la fel de fin ca palma mâinii unui copil.

De ce este cerul albastru?

Deseori sunt întrebat: de ce este cerul albastru?
De ce este cerul albastru, și nu roșu, galben
sau de orice altă culoare? Răspunsul are legătură
cu Muntele Meru [axa budistă a cosmosului].
Ne aflăm în continentul sudic al Muntelui Meru,
iar învățăturile spun că cerul este albastru datorită
strălucirii părții de sud a Muntelui Meru, care este toată
lapislazuli. Cerul albastru se mai reflectă și în apă,
din această cauză vedeți oceane albastre
în lumea noastră.

KYABJE LAMA ZOPA RINPOCHE

Ruga pentru un munte de binecuvântări

MEDITAȚIA ASUPRA LUI BUDDHA

Stați așezat în lotus, soare și lună, vizualizându-l pe Buddha Shakyamuni, istoricul Buddha care a atins realizări perfecte și a lăsat acestei lumi o moștenire de învățături perfecte. El este învățătorul fundamental, guru-ul, fiind, prin urmare, inseparabil de guru-ul fiecăruia dintre noi. El ne arată calea cea fără de greșeală și este cuprins de o nemăsurată milostenie pentru dumneavoastră și pentru toate ființele.

Trupul lui Buddha, în lumină aurie, este magnific. El poartă cele trei robe de călugăr. Fața lui este frumoasă. Ochii lui îi văd pe toți ceilalți și pe dumneavoastră. Privirea lui este calmă. Mintea lui este departe de toate gândurile critice. El te acceptă pe deplin.

Mâna sa dreaptă atinge pământul, semnificând controlul asupra entităților *mara* (dușmanii minții) ale dorinței. În mâna stângă ține un bol cu nectar, simbolizând cucerirea *mulțimii samsarelor*. (În general, termenul *„mulțimea samsarelor"* se referă la elementele constitutive



Buddha Shakyamuni simbolizează tot ce este milostiv. El reprezintă victoria asupra entităților *mara*, dușmanii minții.

ale corpului și ale minții care formează individul încă prins în *samsara*. Aceasta este o persoană aflată încă sub controlul și influența karmei și a deziluziilor, în special a celor trei otrăvuri ale posedării, mâniei și ignoranței.) Corpul lui se află în poziția Vajra, semnificând că el a învins moartea și pe cele patru *mara* ale sale. El este înconjurat de raze de lumină, care semnifică faptul că el lucrează plin de milă pentru toate ființele.

MANTRA CEA SFÂNTĂ A LUI BUDDHA

Recitați o *mala* sau rozariu (de 108 ori) în timp ce vizualizați milioane de raze aurii emanând din corpul lui Buddha și pătrunzând în corpul dumneavoastră prin creștetul capului. Această mantră va aduce asupra dumneavoastră un șuvoi de binecuvântări, un munte de binecuvântări...

TADYATHA OM MUNI MUNI MAHA
MUNIYE SVAHA

Dedicațiile

După fiecare meditație, ședință de rugăciuni sau faptă bună, este important să dedicați potențialul pozitiv creat de practica și acțiunile dumneavoastră virtuoase. Aceasta servește la „conservarea" harului creat de exercițiile dumneavoastră de transformare și la capturarea momentelor minunate de deșteptare spirituală. Deci, de fiecare dată când incantați o mantră, lucrați cu o mudră a mâinii, aduceți ofrande, sau pur și simplu meditați la învățăturile lui Buddha, creați har. Nu uitați să faceți o listă de dedicații după ședință; altfel, tot harul creat va fi distrus de un moment de mânie impulsivă și de un moment de reținere a unor păreri greșite. Rinpoche insistă iar și iar asupra acestui lucru. După fiecare lecție sau ofrandă, listele de dedicații ale lui Rinpoche sunt atât de lungi, încât pare că nu se vor termina niciodată. Dar nici măcar o singură dedicație nu este vreodată pentru beneficiul său. Toate dedicațiile lui Rinpoche sunt pentru alții.

Am descoperit un secret uimitor în timpul cât l-am urmat pe Rinpoche. Acela că cele mai puternice rugăciuni sunt acelea care sunt făcute spre beneficiul altora. Atunci când vă gândiți la alții, mantrele dumneavoastră capătă o putere copleșitoare. Prin urmare, întotdeauna incantați mantrele dumneavoastră spre beneficiul celorlalți; spuneți rugăciunile dumneavoastră în folosul altcuiva. Acesta este izvorul fericirii desăvârșite.

Una dintre cele mai puternice dedicații este aceea de a te ruga pentru dezvoltarea *bodhichittei*, care este inima milostivă și conștiința dornică de a obține Iluminarea pentru binele celorlalți.



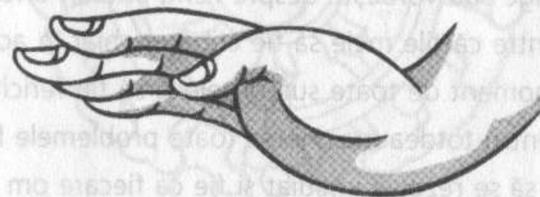
GAY WA DI YI NYUR DU DAG
LAMA SANG GYAY DRUB GYUR NAY
DRO WA CHIG KYANG MA LU PA
KYE KYI SA LA GO PAR SHOG

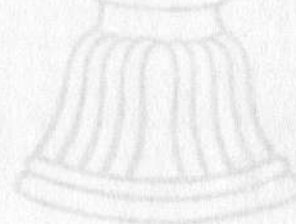
JANG CHUB SEM CHOG RIN PO CHE
MA KYAY PA NAM KYAY GYUR CHIG
KYAY PA NYAM PA MAY PA YANG
GONG NAY GONG DU PEL WAR SHOG



TRADUCERE:

Prin acest har, fie ca în curând să obțin iluminarea unui Buddha, ca să pot elibera toate ființele sensibile din suferință. Fie ca prețioasa conștiință *bodhichitta* care se află în mine, nenăscută încă, să răsară și să crească. Fie ca cea născută să nu piară, ci să crească pentru totdeauna.

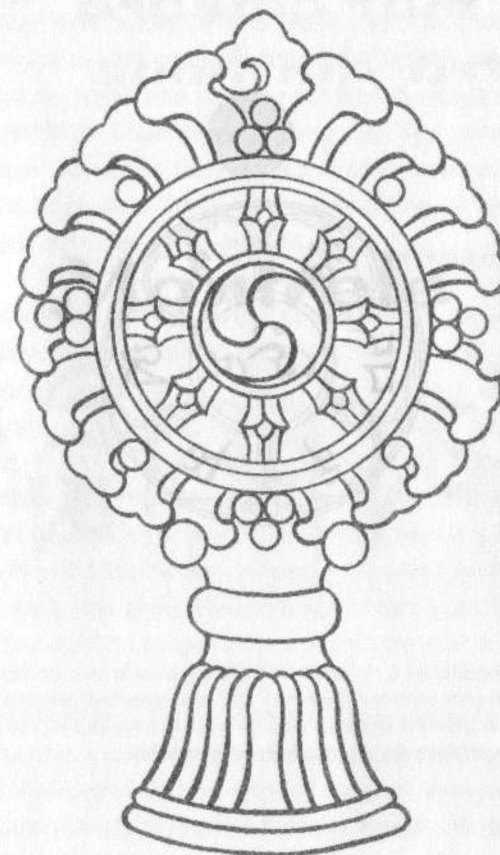




Mudra *bodhichittei* sau a milosteniei.

Una dintre dedicațiile mele favorite

Datorită potențialului pozitiv pe care l-am creat cu exercițiul meditației mele astăzi, fie ca oricine pur și simplu vede, aude, memorează, atinge sau vorbește despre Feng Shui în oricare dintre cărțile mele să fie eliberat chiar în acel moment de toate suferințele și să fie fericiți pentru totdeauna. Fie ca toate problemele lui să se rezolve imediat și fie ca fiecare om să-și găsească pacea și fericirea.





2

Mantrele

Cea mai celebră mantră din lume

OM MANI PADME HUM

ॐ मणि पद्मे हूँ।

Cei care sunt înzestrați cu o deosebită înțelepciune vor obține, în mod firesc, realizări prin puterea mantrei. Cei care practică mantra yoga vor descoperi că sunetul lor interior devine absolut același cu cel al mantrei. Apoi, până și vorbirea lor normală devine mantra.

Această mantră din șase silabe este cea mai cunoscută mantră din lume. Mulți practicanți budiști o incantează zilnic; mulți budiști tibetani incantează această mantră continuu, tot timpul vieții lor. Această mantră minunată, plină de puteri, este mantra mult-iubitului Buddha Milosteniei, cunoscut ca Buddha Chenrezig în Tibet, ca Zeița Milei, Kuan Yin, de către chinezii din lumea întreagă, ca Avalokiteshvara în India și ca Zeița Kwannon în Japonia. Dacă veți incanta o singură mantră în viața dumneavoastră, fie ca ea să fie aceasta.

Se spune că, dacă reciți această mantră de 100.000 de ori, se vor deștepta abilitățile ascunse de yoghin din interiorul tău. Această mantră are puterea de a-ți înăbuși temerile, de a-ți domoli îngrijorările și de a răspunde rugăciunilor tale. Aceasta este mantra care se face sul și se ține în interiorul roților de rugăciune, mantra imprimată pe steagurile de rugăciune și scrisă pe pietrele numite pietre Mani. Plasată pe cursul apelor curgătoare, mantra purifică apa, astfel încât animalele și insectele care beau din acea apă sunt purificate instantaneu. Mantrele de acest fel imprimate pe steagurile de rugăciune binecuvântează vântul care bate, în felul acesta împrăștiind binecuvântări asupra tuturor celor care sunt atinși de vânt.

Unul dintre cele mai bune angajamente pe care le poate face cineva cu el însuși este să își creeze un scop din a incanta de un milion de ori OM MANI PADME HUM. Acordați-vă un an pentru a face acest lucru, și apoi urmăriți cum mintea dumneavoastră începe să devină trează, intuitivă și plină de compasiune. Puterea acestei mantre simple este pur și simplu uimitoare.

Am incantat această mantră în ultimii ani înfloritori ai incorporării mele în Hong Kong și, curând după ce am realizat marea majoritate a acestor mantre, l-am întâlnit pe prețiosul meu guru. Știu că mantra l-a adus pe Rinpoche în viața mea – și acum, după ce l-am întâlnit pe Rinpoche, mă înfiorez când mă gândesc ce ar fi fost viața mea dacă nu l-aș fi întâlnit.



MEDITAȚIA ȘI RECITAREA CELEI MARI ȘI MILOSTIVE: CHENREZIG CEA CU PATRU BRAȚE



Chenrezig, Buddha al Milosteniei, este echivalentul zeiței japoneze Kwannon și al zeității chineze Kuan Yin.

Fixați cu privirea imaginea lui Chenrezig cea cu patru brațe, astfel încât să obțineți o imagine stăruitoare în minte. Observați simbolurile pe care le ține ea în cele patru mâini. Gândiți-vă că Chenrezig stă pe discul lunii în lotus, pe creștetul capului dumneavoatră. Apoi faceți o rugăciune puternică, recitând următoarea mantră:

Mă rog ție, guru al meu, Chenrezig. Mă rog ție, cea nobilă și perfectă, Chenrezig. Mă rog ție, zeița dragostei, Chenrezig.

Buddha al marii Milostenii, ia-mă degrabă sub mila ta. Din timpuri fără de început, ființele au hoinărit fără rost în samsara, îndurând suferințe insuportabile. Ele nu au alt protector în afară de tine. Te rog, binecuvântează-le, pentru ca și ele să poată ajunge la rangul de Buddha atotștiutor.

Om mani padme hum

Ființele stăpânite de forța mâniei, care se nasc acum în tărâmul iadului, simt suferința fierbințelii și a înghețului dureros. Fie ca ele toate să renască în Regatul tău Pur și Perfect.

Om mani padme hum

Ființele stăpânite de forța lăcomiei se nasc pe tărâmul lăcomiei și simt suferințele foamei și setei. Fie ca ele toate să renască în regatul tău perfect și pur.

Om mani padme hum

Ființele stăpânite de forța ignoranței, născute acum ca animale, simt suferința stagnării și a prostiei. Fie ca ele toate să renască în prezența ta.

Om mani padme hum

Ființele stăpânite de forța păcatului se nasc ca ființe umane, simțind suferința nașterii, a bolii, a bătrâneții și a morții. Fie ca ele să renască în regatul tău pur.

Om mani padme hum

Ființele stăpânite de forța geloziei se nasc printre semizei și simt suferința luptei și a certurilor. Fie ca ele să renască în regatul tău, Potala.

Om mani padme hum

Ființele stăpânite de forța mândriei se nasc în regatul zeilor și simt suferința schimbării și a căderii. Fie ca ele să renască în regatul tău, Potala.

Om mani padme hum

Fie ca eu însumi, prin toate existențele mele, să acționez în aceeași manieră ca Chenrezig. Adică fie ca toate ființele să fie eliberate din regatele impure și fie ca cel mai perfect sunet al mantrei cu șase silabe să se răspândească în cele zece direcții.

Prin puterea acestei rugăciuni către tine, cea mai nobilă și cea mai perfectă, fie ca toate ființele să țină seama de karma lor și de efectele sale și să exerseze cu sârguință spre iscusința lor. Fie ca ele să întâlnească maeștri perfecți, pe deplin calificați, și să își însușească practica lui Dharma spre binele tuturor.

Meditați în acest fel în timp ce recitați mantra OM MANI PADME HUM.

Recitați mantra de cât de multe ori puteți. La sfârșit, lăsați-vă mintea absorbită în propria sa esență, fără să facă distincție între subiect, obiect și acțiune.

Nu uitați să vă faceți dedicațiile.

MANTRA CEA LUNGĂ A LUI CHENREZIG CEA CU O MIE DE BRAȚE

Stăruiți cu privirea asupra imaginii lui Chenrezig cea cu o mie de brațe. Cele o mie de brațe o simbolizează pe Chenrezig totdeauna gata să fie alături de toate ființele din lume care suferă. Păstrați în mintea dumneavoastră pentru totdeauna imaginea lui Chenrezig.

Recitați o mala (108 incantații) din OM MANI PADME HUM și apoi generați o motivație sinceră că faceți acest lucru spre beneficiul tuturor ființelor, în special al celor dragi. Apoi recitați mantra lungă plină de puteri a lui Chenrezig cea cu o mie de brațe:

O, Arya, cea cu ochi plini de milă, tu cea care ești comoară de milostenie, îți cer, te rog, să mă asculți. Te rog, călăuzește-mă pe mine, și pe toate mamele și pe toți tații din toate cele șase tărâmuri ca să fie eliberați imediat din marele ocean al samsarei. Te rog ca marea și adânca trezire fără de asemănare a minții să se poată înfăptui. Cu lacrima marii tale milostenii, te rog curăță toate karmele și deziluziile. Te rog călăuzește cu mâna ta miloasă pe cei care rătăcesc și pe mine spre tărâmuri binecuvântate. Vă rog, Amitabha și Chenrezig, să-mi fiți prieteni credincioși în toate viețile mele. Arătați-ne bine calea pură și neînșelătoare și puneți-ne degrabă în regatul lui Buddha.

MANTRA CEA LUNGĂ A LUI BUDDHA CEL PLIN DE MILOSTENIE

Recitați de cel puțin trei ori:

NAMO RATNA TRA YA YA / NAMA ARYA JÑANA SAGARA
VAJROCHANA BYUHA RAJAYA / TATHAGATAYA
NAMA SARVA TATHAGATE BHYA/ARHATE BHYA
SAMYAKSAM BUDDHE BHYA / NAMA ARYA
AVALOKJTESHVARA / BODHJSATVAYA / MAHA
SATTVAYA
MAHA KARUNJ KAYA / TADYATHA / OM DHARA
DHARA / DHJRJ DHJRJ DHURU DHURU / JTTE
VATTE CHALE CHALE / PRACHALE PRACHALE
KUSUME KUSUME VARE / JLJ MJLJ / CHJTJ JALA
APANAYE SVAHA

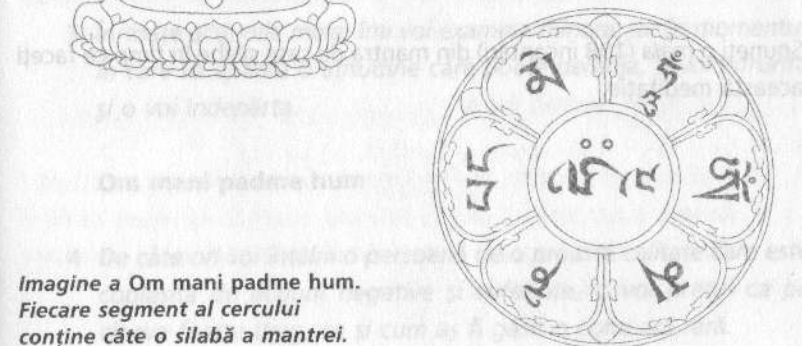
DEDICAȚII

Datorită acestui har, fie ca în curând să pot obține starea de iluminare a lui Chenrezig, ca să pot elibera toate ființele simțitoare din suferințele lor. Fie ca prețioasa conștiință miloasă din mine, care nu s-a născut încă, să apară acum și să crească. Fie ca după ce se va naște să nu piară niciodată, ci să crească pentru totdeauna.

Prin forța acestor rugăciuni și cereri făcute către voi, fie ca toate bolile, sărăcia, războaiele, intoleranța, luptele și certurile din lume să dispară. Fie ca dorința pentru Dharma și toate auspiciile bune să se dezvolte în toate țările din lume și în toate direcțiile unde ceilalți și eu locuim.

Chenrezig cea cu opt brațe, Buddha al Milosteniei.





Imagine a Om mani padme hum. Fiecare segment al cercului conține câte o silabă a mantrei.

MEDITAȚIA ASUPRA CELOR OPT VERSETE DE TRANSFORMARE A GÂNDIRII

Aceste strofe s-ar putea să pară grave dacă le citiți pentru prima dată, dar ele sunt foarte bune în scopul înfrânării unei minți mânioase. Aceste strofe ne ajută să practicăm adoptarea unei posturi și atitudini extrem de umile, lucru care nu este ușor. De aceea avem nevoie de ajutorul lui Buddha cel plin de Milostenie. Iar apoi, după ce am reușit transformarea minților noastre, ne vom da seama cât de ușor (și, în plus, cât de satisfăcător și de mulțumitor) este să adopți aceste atitudini modeste. După fiecare strofă, vizualizați multă lumină venind dinspre Chenrezig, curgând în dumneavoastră și umplându-vă în întregime corpul. Vă purifică de egoism și de ignoranță, care vă împiedică să înțelegeți sensul unei strofe anume. Vă dă abilitatea de a înțelege și de a integra fiecare vers cât mai deplin în viața dumneavoastră de zi cu zi.

Spuneți o *mala* (108 incantări) din mantra de șase silabe în timp ce faceți această meditație:

 **Om mani padme hum**

1 *Cu hotărârea de a obține cel mai mare beneficiu posibil de la toate ființele, care sunt mai prețioase decât un diamant care îți îndeplinește toate dorințele, și de a realiza Iluminarea doar pentru beneficiul lor, le voi iubi pentru totdeauna.*

Om mani padme hum

2 *De câte ori voi fi cu alții, mă voi considera cel mai umil dintre toți. Și, din adâncul inimii mele, îi voi respecta pe ceilalți ca fiindu-mi suverani.*

Om mani padme hum

3 *În toate acțiunile mele, îmi voi examina mintea, iar în momentul în care va apărea o atitudine care poate deranja, o voi înfrunta și o voi îndepărta.*

Om mani padme hum

4 *De câte ori voi întâlni o persoană de o proastă calitate care este copleșită de acțiuni negative și suferințe, o voi prețui ca pe cineva foarte drag, ca și cum aș fi găsit o comoară rară.*

Om mani padme hum

5 *Când ceilalți, din gelozie, mă vor maltrata, mă vor defăima și așa mai departe, mă voi accepta înfrânt și le voi oferi victoria.*

Om mani padme hum

6 *Când cineva pe care l-am ajutat și în care aveam foarte mare încredere mă va răni foarte tare, voi practica vederea acelei persoane ca pe supremul meu învățător.*

Om mani padme hum

7 *Pe scurt, voi oferi direct și indirect tot binele și toată fericirea tuturor ființelor, mamele mele. Voi practica în secret luarea asupra mea a tuturor acțiunilor lor rele și a suferințelor lor.*

Om mani padme hum

8 *Fără ca aceste practici să fie pătate de rușinea celor opt preocupări lumești și percepând, fără să pătrund, toate fenomenele ca fiind iluzorii, voi elibera toate ființele din chingile zădărniciei, ale minții neînfrânate și ale karmei.*

Mantre pentru purificarea karmei negative

Karma unei minți simțitoare nu se stinge niciodată, nici chiar în sute de milioane de ani. Când se reunesc toate cauzele și vine timpul, consecințele nu pot decât să înflorească.

CUVINTE SPUSE DE ÎNSUȘI DOMNUL BUDDHA



Modul în care lucrează karma este deasupra înțelegerii noastre. Numai cei Atotștiutori îl cunosc.

SHANTIDEVA

Ce semeni, aceea vei culege.

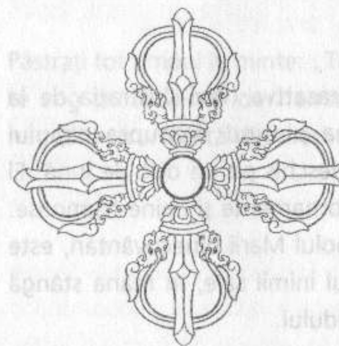
ANON

Când vă gândiți la toate greutățile din viața dumneavoastră, la toate lucrurile care merg prost în mod constant, la toată tristețea și necazurile care se abat asupra omenirii iar și iar, atunci într-adevăr ajungeți cu gândul la karma, la karma negativă. Pentru budiștii din toate neamurile, karma este sâmburele în jurul căruia ei își construiesc practica de bunătate și milostenie fundamentală.

Deci reflectați asupra acestei meditații pline de chibzuință. Gândiți-vă la ea adânc și cu concentrare.

Karma negativă pe care am acumulat-o din timpuri fără de început este la fel de întinsă precum oceanul. Știu că aceasta mă va duce la ere de suferință, cu toate acestea, îmi creez constant karma negativă. Încerc să evit răutatea și să fac numai fapte bune, însă zi și noapte, fără răgaz, negativismul și descurajarea vin asupra mea ca rafalele de ploaie.

Nu am abilitatea de a purifica aceste greșeli, și aș putea să mor subit cu aceste pete negative în conștiința mea și să renasc într-o viață nefericită. Aș putea să renasc într-un tărâm inferior, ca animal, ca duh flămând. Aș putea să renasc pe tărâmul iadului, sau ca cerșetor în tărâmul în care sunt acum. Trebuie să îmi purific toată karma negativă, să o arunc, și în locul ei să acumulez karma bună.



Există două practici budiste foarte populare pentru purificarea karmei negative: practicarea Vajrasattva (vezi pagina 62), care implică incantarea mantrei de purificare, și Spovedania către cei 35 de Buddha ai Confesiunii (vezi pagina 69), ceea ce presupune efectuarea prosternărilor.

Dublul dorje sau dublul vajra (trăsnet), instrument sfânt care este folosit în ritualurile și practicile budiste.

1. PRACTICILE ȘI MANTRELE LUI BUDDHA VAJRASATTVA

Vajrasattva este Buddha al Purificării. Mantra sa cea de 100 de silabe reprezintă sâmburele practicii multor budiști, datorită faptului că exercițiul purificator Vajrasattva este atât de plin de puteri. Am obținut din partea prețiosului meu profesor permisiunea de a reproduce în această carte mantrele sale, atât pe cele scurte cât și pe cele lungi. De asemenea, este inclusă aici Meditația Vajrasattva, care este foarte folositoare în dislocarea blocajelor și obstacolelor. Învățați mantrele și incantați-le zilnic. Ele aduc bucurie și înalță. Dacă veți avea vreodată oportunitatea de a primi o mantră transmisă oral de un guru calificat, acest lucru va da exercițiului mantrei dumneavoastră de purificare o putere de un milion de ori mai mare!

Începeți cu vizualizarea lui Buddha Vajrasattva (vezi ilustrația de la pagina 67). Vizualizați-l pe Vajrasattva plutind deasupra capului dumneavoastră, așezat pe un lotus alb deschis pe un disc de lună. El este luminos, translucid și împodobit cu ornamente și haine frumoase. Mâna sa dreaptă, care ține o *vajra*, simbolul Marii binecuvântări, este în mudra celor Trei Nestemate în dreptul inimii sale; în mâna stângă ține un clopoțel, simbolul înțelepciunii vidului.

Vajra și clopoțelul simbolizează apartenența sa la rangul de iluminat. În dreptul inimii sale este silaba-sământă HUM, iar literele mantrei de 100 de silabe a lui Vajrasattva sunt așezate în sensul acelor de ceasornic pe marginea discului lunii pe care șade.

Din HUM din apropierea inimii lui Vajrasattva, radiază lumini în toate direcțiile, cerând de la Buddha acordarea binecuvântării. Ele trimit raze albe de lumină și nectar, care intră în HUM și în literele mantrei din dreptul inimii lui Vajrasattva. Ele umplu tot corpul lui, sporind măreția apariției sale și strălucirea mantrei sale. Iar din inima lui, lumină albă și nectar se scurg spre *chakra* din creștetul capului (prin creștetul capului) și înlăuntrul dumneavoastră, purificând astfel tot negativismul din dumneavoastră, vorbirea, inima și conștiința dumneavoastră.

Păstrați tot timpul în minte: „Te rog, Vajrasattva, cu marea ta milostenie, te rog purifică-mă de nenorocirea milioanelor de epoci de karmă negativă acumulată din vremuri fără de început".

MANTRA VAJRASATTVA CU 100 DE SILABE

(incantați această mantră de 28 de ori)

OM VAJRASATTVA SAMAYA
MANU PALAYA
VAJRASATTVA DENO PA TITA
DIDO MAY BHAVA
SUTO KAYO MAY BHAVA
SUPO KAYO MAY BHAVA
ANU RAKTO MAY BHAVA
SARVA SIDDHI MAY PRAYATSA
SARVA KARMA SU TSA MAY
TSITTAM SHRIYAM KURU HUM
HA HA HA HA HO BHAGAVAN
SARVA TATHAGATA VAJRA MA MAY MUN TSA
VAJRA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH
HUM PEY

Mantra scurtă a lui Vajrasattva este:

OM VAJRASATTVA HUM

Recitați-o de 108 ori.

VIZUALIZAREA PURIFICĂRII

Faceți aceste vizualizări în timp ce incantați mantra:

Părțile negative din corp se transformă în cerneală neagră. Imaginați-vă cum ies din corp sub forma unui șuvoi care este împins de lumină și de nectar, părăsind corpul dumneavoastră așa cum un lichid murdar se elimină printr-o țeavă de scurgere. Simțiți că ele nu mai există.

Negativismele din vorbirea dumneavoastră se transformă în catran lichid. Lumina și nectarul invadează corpul dumneavoastră, provocând astfel tot ce este negativ să se ridice în partea de sus și să iasă prin deschiderile superioare ale corpului. Simțiți că ele nu mai există.

Tulburările și negativismele dumneavoastră mentale vă apar ca niște întunecimi în inimă. După ce a fost lovit de puternicele forțe ale luminii și nectarului, întunericul dispare complet. Pur și simplu încetează să mai existe. Simțiți că el este complet inexistent.

Faceți cele trei vizualizări simultan. Aceasta curăță umbrele subtile care vă împiedică să vedeți în mod clar tot ce există. Simțiți-vă complet eliberat de aceste umbre.

Vizualizați cum vorbirea dumneavoastră negativă, acțiunile și întunecimile din mentalul dumneavoastră sunt împinse ușor afară din corp și cum frumoasa lumină albă vă umple cu puritate și seninătate. Un simțământ de curățire completă vă copleșește.



Efectuarea practicii Vajrasattva nu presupune doar recitarea mantrei și spunerea câtorva rugăciuni. Ea presupune efectuarea practicii efectiv pentru mentalul vostru, devenind calea cea mai rapidă și cea mai puternică de a transforma conștiința voastră.

KYABJE LAMA ZOPA RINPOCHE



Vajrasattva este Buddha al Purificării. Meditați asupra lui și vizualizați negativismele ieșind din corpul dumneavoastră.

Completarea exercițiului

Faceți această promisiune către Vajrasattva, specificând o perioadă de timp de-a lungul căreia intenționați să o respectați. Această promisiune este, fără îndoială, făcută către dumneavoastră înșivă. Pentru a fi mai ușor, promiteți să vă țineți gândurile, vorbirea și faptele departe de karma negativă doar pentru 24 de ore. Acest lucru va face promisiunea dumneavoastră realizabilă.

„Nu voi crea aceste acțiuni negative de acum și până ...."

Vizualizați-l pe Vajrasattva foarte mulțumit de dumneavoastră, spunându-vă: „Copilul esenței mele spirituale, toate negativismele, întunecimile și jurămintele tale degenerate au fost complet purificate."

Cu încântare, Vajrasattva se destramă încet și apoi se topește în lumina albă, înainte de a se integra în dumneavoastră. Corpul dumneavoastră, vorbirea și conștiința vă devin inseparabile de întregul corp, vorbire și conștiință ale lui Vajrasattva. Concentrați-vă asupra acestui lucru.

La sfârșit, nu uitați să faceți dedicațiile.

2. PROSTERNĂRI LA CEI 35 DE BUDDHA AI CONFESIUNII

Recitarea numelor celor 35 de Buddha ai Confesiunii și efectuarea prosternărilor către ei este cea mai purificatoare dintre practicile preliminare. Am învățat pentru prima oară să fac acest exercițiu atunci când am participat la cursul de meditație de o lună la Mânăstirea Kopan, în 1997. Kopan este situată pe vârful unui deal deasupra legendarei stupa Buddhanath din Kathmandu, Nepal. Grandioșii munți Himalaya, cu zăpadă pe vârfuri, apar impozanți în spate, iar în față se întinde valea Kathmandu. În fiecare zi în zori, norii îți ating picioarele și aerul se simte pur și ușor și binecuvântat. Să fii în Kopan este ca și cum ai fi pe Tărâmul Absolutului.

În fiecare dimineață trebuia să ne sculăm la ora 5 pentru a face acest exercițiu de purificare. Pe lângă faptul că este un exercițiu minunat, ne dădea multora dintre noi sentimentul uimitor de eliberare, pentru că el implica trupurile noastre (prosternarea), vorbirea (rostirea numelor celor 35 de Buddha ai Confesiunii) și mentalul nostru (concentrarea asupra motivației). Pentru aceia care vor să deschidă uși către spiritul interior absolut – esența lui Buddha – din ei, acest exercițiu este una dintre cele mai eficiente căi de a îndepărta murdăria și obscenitățile karmei negative care s-au colectat și au încarcerat această puritate interioară de-a lungul mai multor vieți. Trezirea spirituală este binecuvântată doar atunci când ea descoperă puritatea din interiorul fiecăruia.

Kyabje Lama Zopa Rinpoche mi-a povestit odată că:

„...Se spune în învățături că aceia care sunt puternic devotați pot purifica 80.000 de eoni de karme negative prin rostirea o singură dată a sfântului nume al lui Guru Shakyamuni Buddha... aceasta este o cale rapidă a practicii. Dacă vrei să faci un anumit număr de prosternări, de exemplu 35, este o metodă foarte bună. În timp ce efectuezi prima prosternare, rostește numele sfânt al lui Guru Shakyamuni Buddha:



TON PA CHOM DEN DAY, DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA, YANG DAG PA, DZOG PAY SANG GYAY, PEL GYEL WA, SHAKYA TUB PA LA, CHAG TSEL LO



...și continuă să îl rostești până termini acea prosternare."



Shakyamuni Buddha

SFATURILE LUI RINPOCHE ASUPRA MODULUI DE EFECTUARE A PROSTERNĂRILOR CĂTRE CEI 35 DE BUDDHA



„Poziționarea celor două degete groase în interiorul palmelor semnifică oferirea unei nestemate. Nu poți să te prosternezi cu mâinile goale. Cele două mâini semnifică drumul pe care urmează să îl realizezi, cu disciplină și cu înțelepciune."

„Întâi pune-ți mâinile pe creștetul capului, apoi pe frunte, apoi pe piept, iar apoi pe inimă. Prosternarea la fiecare dintre aceste puncte se suprapune scopului de a realiza sfintele semne ale sfântului trup al lui Buddha, calota în sus, iar părul din față pe frunte. Prosternarea la gât creează karma de a dobândi calitățile de vorbire sfântă a lui Buddha, iar cea la inimă, calitățile de mental sfânt, de minte atotștiutoare."

„Există două tipuri de prosternări: complete, sau prosternări întregi, și prosternări din cinci bucăți (scurte). Tradiția prosternărilor complete vine de la marele yoghin Naropa. Indiferent dacă faci o prosternare completă sau una din cinci bucăți, trebuie să atingi pământul cu capul. Nu trebuie să faci prosternări atingând pământul doar cu corpul, și cu capul nu, gândind că este murdar, deoarece aceasta nu este considerată o prosternare din cinci părți.

Imediat după ce ai atins pământul cu capul, trebuie să te ridici repede; nu trebuie să stai întins pentru mult timp. Ridicarea rapidă de jos semnifică faptul că ai fost eliberat rapid de samsara."

„Când faci prosternări, nu îți împrăștii degetele de la mâini precum ar fi degetele unui picior de rață. Prosternează-te într-un mod respectuos, ținând alăturate degetele."

„În timp ce te ridici, dublura lui Guru Shakyamuni Buddha se imprimă în tine și gândești că devii una cu esența trupului sfânt, a vorbirii sfinte și a mentalului sfânt al lui Guru Shakyamuni Buddha."

„După ce dublura lui Guru Shakyamuni Buddha se infiltrează în tine, gândește: «Trupul meu, vorbirea și mintea mea devin esența trupului sfânt, a vorbirii sfinte și a mentalului sfânt al lui Guru Shakyamuni Buddha. Întunecimile mele și karma negativă sunt curățate.» După ce ai gândit așa, imaginează-ți că trupul, vorbirea și mentalul din toate viețile tale trecute și ale tuturor celorlalte ființe cu conștiință au devenit una cu trupul sfânt, vorbirea sfântă și mentalul sfânt al lui Guru Shakyamuni Buddha și că toate karmele negative și întunecimile tuturor ființelor au fost purificate."

„Aceasta este calea de vizualizare atunci când faci prosternări către orice Buddha. În primul rând, vizualizează raze care vin și purifică; apoi, în al doilea rând, o dublură a lui Buddha infiltrându-se în tine în așa fel încât să deveniți una și aceeași persoană."

„De fiecare dată când faci o prosternare, repetă numele lui Buddha, iar și iar. După ce ai terminat acea prosternare, repetă cel de-al doilea nume al lui Buddha, iar și iar, până când ai terminat și cea de-a doua prosternare. Dacă procedezi așa, când ai terminat cele 35 de prosternări, ai terminat repetarea numelor celor 35 de Buddha de multe ori."

„Dacă faci doar 35 de prosternări, în același timp cu terminarea prosternărilor ai terminat de rostit numele celor 35 de Buddha, astfel încât poți spune restul rugăciunii. Dar dacă faci 100 de prosternări deodată, după 35 de prosternări, fără să îți fi completat restul rugăciunii, trebuie să te întoarci și să începi din nou de la Guru Shakyamuni Buddha, să faci 35 de prosternări, apoi din nou să te întorci și să faci alte 35. În acest fel, faci ceva mai mult de 100-105, de fapt – deci poți să le bagi în buzunar pe cele cinci în plus. Poți să le economisești pentru o cafea. După ce ai făcut 100 de prosternări în felul acesta, poți spune restul rugăciunii."

PROSTERNAREA LA CEI 35 DE BUDDHA AI CONFESIUNII – UN PUTERNIC EXERCIȚIU DE PURIFICARE

Începeți cu mantra Prosternării. Faceți trei prosternări în timp ce rostiți această mantră:



OM NAMO MANJUSHRIYE, NAMA SUSHRIYE, NAMA UTTAMA SHRIYE SVAHA



Apoi spuneți:

Eu (spuneți-vă numele), în toate timpurile, mă refugiez în guru; mă refugiez în Buddha; mă refugiez în Dharma; mă refugiez în Sangha.

Cei 35 de Buddha sunt împărțiți în 5 grupuri, conform celor 5 familii Buddha, fiecare având culoarea sa specifică, cu câte 7 Buddha în fiecare grup. Rostirea mantrei este precedată de „To Tathagata", ceea ce înseamnă „către cel astfel plecat":


1. În fața Fondatorului, Bhagavan, Tathagata, arhat, Perfect Desăvârșitului Buddha, Gloriosului Cuceritor Shakyamuni Buddha, mă prosternez.


2. În fața lui Tathagata Complet Distrugătorul de esență Vajra, mă prosternez.


3. În fața lui Tathagata Bijuteria Strălucitoare, mă prosternez.


4. În fața Regelui Tathagata, Domnul din Nagas, mă prosternez.


5. În fața lui Tathagata, Armata de Eroi, mă prosternez.


6. În fața lui Tathagata, Eroul Încântător, mă prosternez.


7. În fața lui Tathagata, Focul Prețios, mă prosternez.


8. În fața lui Tathagata, Lumina Prețioasă a Lunii, mă prosternez.


9. În fața lui Tathagata Cel Minunat la Vedere, mă prosternez.


10. În fața lui Tathagata, Luna Prețioasă, mă prosternez.


11. În fața lui Tathagata Cel de Oțel, mă prosternez.


12. În fața lui Tathagata Cel Dăruit cu Curaj, mă prosternez.


13. În fața lui Tathagata Cel Pur, mă prosternez.


14. În fața lui Tathagata Cel Dăruit cu Puritate, mă prosternez.


15. În fața lui Tathagata, Zeul Apelor, mă prosternez.


16. În fața lui Tathagata Divinitatea Zeului Apelor, mă prosternez.


17. În fața lui Tathagata, Bunătatea Minunată, mă prosternez.


18. În fața lui Tathagata, Încântătorul Lemn de Santal, mă prosternez.


19. În fața lui Tathagata, Splendoarea Infinită, mă prosternez.


20. În fața lui Tathagata, Lumina Glorioasă, mă prosternez.


21. În fața lui Tathagata, Gloria fără de Întristare, mă prosternez.


22. În fața lui Tathagata, Fiul Umilinței, mă prosternez.


23. În fața lui Tathagata, Măreața Floare, mă prosternez.


24. În fața lui Tathagata, Cel care știe Razele cu Lumină Pură după Strălucire, mă prosternez.


25. În fața lui Tathagata, Cel care știe Razele de Lotus după Strălucire, mă prosternez.


26. În fața lui Tathagata, Glorioasa Bunăstare, mă prosternez.


27. În fața lui Tathagata, Desăvârșita Înțelepciune, mă prosternez.


28. În fața lui Tathagata, Gloriosul Nume Mult Vestit, mă prosternez.


29. În fața lui Tathagata, Regele care Deține Steagul Victoriei asupra Principalei Puteri, mă prosternez.


30. În fața lui Tathagata Cel Glorios, căruia Toate I se Supun, mă prosternez.


31. În fața lui Tathagata, Total Victorios în Lupte, mă prosternez.


32. În fața lui Tathagata, Transcendența Măreață căreia Toate I se Supun, mă prosternez.


33. În fața lui Tathagata, Manifestarea Glorioasă care Iluminează Totul, mă prosternez.


34. În fața lui Tathagata, Prețiosul Căruia Toate I se Supun, mă prosternez.


35. În fața lui Tathagata, arhat, Perfect Împlinitul Rege Buddha al Domnului Munților, Așezat Ferm pe Nestemată și pe Lotus, mă prosternez.
(Spuneți de trei ori.)

CONFESIUNEA CĂTRE CEI 35 DE BUDDHA


***Voi, toți cei 35 de Buddha** și aceia astfel plecați, distrugătorii dușmanilor, cei pe deplin iluminați și distrugători transcendentali, care existați, susțineți și trăiți în toate cele zece direcții, lumile noastre.*

Voi, toți Buddha, vă rog să îmi dați ascultare.

În această viață, și în toate viețile din timpuri fără de început, în toate tărâmurile samsarei, *am creat, am provocat pe alții să creeze și m-am bucurat la crearea karmelor negative, cum ar*

fi oferirea abuzivă de ofrande obiectelor sfinte, oferirea abuzivă de ofrande către Sangha și furarea averilor lui Sangha din cele zece direcții; i-am provocat pe alții să facă aceste fapte negative și să se bucure de creația lor.

***Am înfăptuit cele cinci fapte cu răsplată imediată**, i-am împins pe alții să le facă și să se bucure de înfăptuirea lor. Am comis cele zece fapte pline de păcat, i-am implicat pe alții în înfăptuirea lor și m-am bucurat de implicarea lor.*

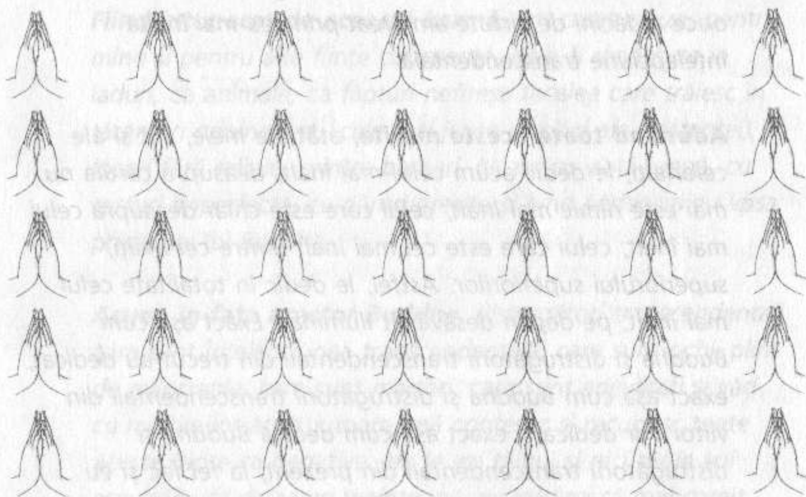
***Fiind întunecat de această karmă**, am creat cauza, pentru mine și pentru alte ființe conștiente, de a fi renăscute în iaduri, ca animale, ca făpturi nefirești (acelea care trăiesc în tărâmuri neomenești, cele mai joase niveluri ale existenței), în locuri fără religie, printre barbari, ca zei cu viață lungă, cu rosturi imperfecte, cu păreri greșite și fiind pedepsiți cu lipsa prezenței lui Buddha.*

***Acum, în fața acestor Buddha**, distrugători transcendentali care sunt înțelepciunea transcendentală, care sunt ochii plini de milostenie, care sunt martori, care sunt adevărați și văd cu mințile lor atotștiutoare, mă confesez și recunosc toate aceste fapte ca negative. Nu le voi tăinui și nici nu le voi ascunde, iar de acum înainte mă voi înfrâna să mai comit din nou aceste fapte.*

***Voi, Buddha și distrugători transcendentali**, vă rog acordați-mi atenția voastră. În această viață și în viețile din toate timpurile din ținuturile* samsara, *orice rădăcini de virtute am creat, chiar și prin cea mai mică faptă de caritate, cum ar fi oferirea unei guri de mâncare unuia născut ca animal, orice rădăcini de virtute am creat prin păzirea moralității, orice rădăcini de virtute am creat prin păstrarea unui comportament curat, orice rădăcini de virtute am creat prin maturizarea deplină a mentalului ființelor cu conștiință, orice rădăcini de virtute am creat prin generarea* bodhichittei, *orice rădăcini de virtute am creat prin cea mai înaltă înțelepciune transcendentală.*

***Adunând toate aceste merite**, atât ale mele, cât și ale celorlalți, le dedic acum celui mai înalt, deasupra căruia nu mai este nimic mai înalt, celui care este chiar deasupra celui mai înalt, celui care este cel mai înalt dintre cei înalți, superiorului superiorilor. Astfel, le dedic în totalitate celui mai înalt, pe deplin desăvârșit Iluminat. Exact așa cum Buddha și distrugătorii transcendentali din trecut au dedicat, exact așa cum Buddha și distrugătorii transcendentali din viitor vor dedica și exact așa cum dedică Buddha și distrugătorii transcendentali din prezent, la fel fac și eu această dedicație.*

Mărturisesc separat toate faptele mele negative *și mă bucur de toate faptele bune. Îi implor pe Buddha să primească cererea mea de a putea realiza înțelepciunea fundamentală, sublimă, înalt transcendentală. Către învingătorii sublimi, cele mai bune ființe omenești care trăiesc acum, către cele ale trecutului și către cele care urmează să apară, către toți aceia ale căror învățături sunt tot atât de vaste precum infinitul ocean, cu mâinile împreunate în semn de respect, merg pentru refugiu.*



Mantre pentru înlăturarea obstacolelor

Iată un minunat pasaj din exercițiul de incantare a mantrelor, pe care l-am găsit în arhivele învățăturilor lui Lama Thubten Yeshe. Lama Yeshe a fost guru-ul lui Rinpoche și s-a reîncarnat ca Lama Osel Rinpoche, care acum studiază la Mânăstirea Sera, în sudul Indei.



„Există două moduri de a rosti mantre – rostirea verbală și rostirea mentală. Rostirea mentală este mai dificilă, deoarece implică conștientizarea, în timp ce rostirea verbală este mult mai ușoară. Rostirea verbală și cea mentală au fiecare câte două căi: una este concentrarea asupra silabei din mijloc (silaba principală dintr-o mantră a lui Buddha) și asupra mantrei în formă scrisă, iar a doua este concentrarea doar asupra sunetului mantrei."

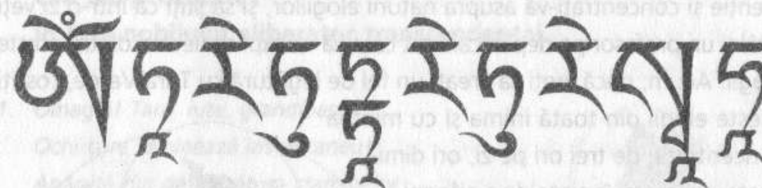
„Sutrele Domnului Buddha sunt mantrele. Există o forță, o energie în spatele cuvintelor; (în acest fel), deci, vorbirea voastră devine mantră. Mantrele sunt mult mai puternice decât energia nucleară. Puterea materiei, puterea mantrelor și puterea conștiinței sunt cele trei energii puternice din univers. Puterea nucleară este energie limitată fizic; rostirea mantrei este mult mai puternică; iar conștiința este cea mai puternică."

„Este o experiență incredibilă să rostești mantre, puterea este aproape ca o vrajă. Poți experimenta puteri de telepatie mentală, poți vedea toată energia universală în fața ta, ca și cum ai privi la televizor. Uneori nici nu știi ce este, vezi o realitate incredibilă."

MANTRA FRUMOASEI TARA VERDE

Una dintre cele mai populare mantre incantate de budiști pentru a înlătura obstacolele stânjenitoare din viața de zi cu zi este mantra frumoasei Tara Verde, femeia Buddha despre care se spune că s-a născut din lacrimile milostive ale lui Buddha cel plin de Milostenie:

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA



Incantați o *mala* (108 rostiri) din această mantră în fiecare zi. Spuneți-o ori de câte ori vă simțiți doborât și depresiv și imprimați o imagine puternică a sa în conștiința dumneavoastră. Cine știe ce vă poate ea dezvălui apoi? Puteți să cântați această mantră; vizualizați-o pe frumoasa Tara Verde în timp ce cântați!

ELOGII CĂTRE CELE 21 DE TARA

Elogiile către cele 21 de Tara sunt o practică foarte populară în Tibet (indiferent dacă cei care le aduc au primit sau nu inițierea). Aceasta deoarece Tara este o zeitate foarte iubită printre budiștii tibetani. Elogiile către cele 21 de Tara sunt o practică extrem de plină de puteri.

Rostite cu credință, cele 21 de Elogii reprezintă o rugăciune puternică pentru înlăturarea obstacolelor, pentru obținerea unor realizări, pentru succes în afaceri și pentru vindecarea bolilor.

Aceste elogii sunt reproduse pe următoarea pagină. Întâi citiți-le cu atenție și concentrați-vă asupra naturii elogiilor, și să știți că într-o zi veți întâlni un profesor pe deplin calificat care vă va explica fiecare dintre aceste elogii. Acum, dacă vreți să creați un fel de legătură cu Tara Verde, rostiți aceste elogii din toată inima și cu mintea concentrată, de trei ori pe zi, ori dimineața, ori seara, înainte de a adormi.

Pe măsură ce le rostiți, să aveți în minte imaginea Tarei Verde. Puteți folosi imaginea sa de aici.



Tara Verde este Mama Eliberatoare care răspunde tuturor rugăciunilor. Se spune că ea a răsărit din lacrimile vărsate de Buddha al Milosteniei. Mudra (sau gestul mâinii) mâinii sale drepte simbolizează acordarea binefacerilor. Mâna sa stângă este în mudra refugierii.

Fie ca eu și toți aceia care au nevoie de protecție
Să intrăm sub mudra mâinii tale drepte,
De dăruire a binefacerilor, și mudra mâinii stângi, de refugiere,
Și să fim eliberați de orice teamă.



OM mă prosternez
în fața nobilului eliberator transcendental.

1. *Omagiu! Tara, iute, grandioasă!*
   Ochi care luminează instantaneu!
   Apărută din deschizătura staminelor
   Domnului celor Trei Lumi, lotus din lacrimi născut!



2. *Omagiu! Ea, a cărei față combină*
   O sută de Luni pline de toamnă!
   Revărsând raze de lumină strălucitoare
   Precum o colecție de o mie de stele!

3. *Omagiu! Ție, raiul cel minunat, lotus,*
   Cea născută din apă, în mâini înfrumusețată!
   Dăruirea, efortul, calmul, austeritatea,
   Răbdarea, meditația, sfera ei!



4. *Omagiu! Coroană de tathagata,*
Triumful faptelor fără limită!
Încrezătoare în copiii maestrului,
A atins perfecțiunea totală!



5. *Omagiu! Plină de TUTTARE,*
HUM, dorință, direcție și spațiu!
Călcând în picioarele sale cele șapte lumi,
Capabilă să salveze toate ființele!

6. *Omagiu! Adorată de toți zeii,*
Shakra, Agni, Brahma, Marut!
Onorată de mulțimea spiritelor,
De stăpânii cadavrelor, gandharva, yaksha!



7. *Omagiu! Cu sunetele ei TRAD și PHAT*
Distruge planurile magice ale dușmanilor!
Picioarele ei calcă dreptul în afară, stângul înăuntru,
Arzând într-o impetuoasă vâlvătaie de foc.

8. *Omagiu! TURE, cea fioroasă!*
Distrugătoarea campionilor Mara!
Ea, cu expresia de lotus încruntată,
Care este nimicitoarea tuturor dușmanilor!



9. *Omagiu! Degetele sale la inimă,*
O împodobesc cu mudra celor Trei Nestemate!
Raze de lumină se îngrămădesc emoționate!
Cercuri din toate direcțiile o împodobesc!



10. *Omagiu! Ea, atât de veselă, de radiantă!*
Coroana care emite ghirlande de lumină!
Plină de voioșie, râzând cu TUTTARE,
Subjugând pe mara, pe deva!

11. *Omagiu! Ea, cea care poate să cheme*
Toți paznicii pământului la adunare!
Să cutremure și să se încrunte cu semnul ei HUM,
Salvând de la orice ghinion!



12. *Omagiu! Coroană împodobită cu semilună,*
Cele mai strălucitoare podoabe,
Amitabha în părul ei strâns
Împrăștie lumină multă etern!

13. *Omagiu! Ea, coroana în flăcări precum*
Un foc de un veac!
Cu dreapta oferă, pe stânga o apleacă, bucuria o înconjoară,
Armate de dușmani distruge!



14. *Omagiu! Ea, care izbește pământul,*
Palma sa și piciorul îl lovesc,
Amenințând cu HUM-ul său
Cele șapte lumi pe care le-a cucerit!



15. *Omagiu! Fericită, virtuoasă, calmă!*
Ea, a cărui tărâm este pace, nirvana!
Ea a înzestrat cu OM și SVAHA,
Distrugătoarea marelui rău!



16. *Omagiu! Ea, cu bucurie înconjurată,*
Sfâșiind în bucăți corpurile dușmanilor,
Eliberează cu HUM și cunoașterea mantrei,
Ordinea celor zece litere!

17. *Omagiu! TURE! Cu litera-sămânță*
A formei silabei HUM!
Cu picioarele însemnând formele celor trei lumi,
Meru, Mandara și Vindhya!



18. *Omagiu! Ținând în mâinile sale*
Luna-căprioară oglindită în lacul zeilor,
Care, de două ori rostind TARA și PHAT,
Împrăștie otravă peste tot!



19. *Omagiu! Ea, pe care zeii și regii lor*
Și kinnara o cinstesc!
Îmbrăcată în splendoarea bucuriei,
Ea împrăștie visele rele și certurile!

20. *Omagiu! Ea, ai cărei doi ochi strălucesc*
Cu raze de soare și lună plină,
Cu două HARA și TUTTARE,
Ea distruge molimele grele!

21. *Omagiu! Plină de eliberare,*
Întărită de cele trei naturi!
Distruge armate de spirite, yaksha
Și stăpâni de cadavre! Supremă! TURE!

Aceste elogii, cu mantrele de bază
Și prosternările, sunt 21!





Din rugăciunea care exprimă beneficiile rostirii elogiilor către cele 21 de Tara:

Cine rostește aceasta înțelept și pios,
Plin de credință față de Zeiță

Imediat va fi sfințit
De șaptezeci de milioane de maeștri,
Obținând măreția acum, ea va
Atinge la sfârșit rangul de Buddha.

Cine vrea un copil, va avea unul,
Cine își dorește bunăstare, va găsi bunăstarea,
Oricine obține tot ce își dorește; prin
Obstacolele celor învingători.

Aceste Elogii pot fi recitate cu ritm. Faceți câte trei runde în fiecare zi. Nu uitați să precedați rostirea Elogiilor cu practicile preliminare incluse mai înainte și nu uitați să faceți dedicații la sfârșit. Este de preferat să rostiți măcar o *mala* (de 108 ori) de OM TARE TUTTARE TURE SVAHA înainte să începeți Elogiile.



Unii depind de cele 21 de aspecte ale Tarei, cu acțiuni în diferite sensuri, care ghidează ființele conștiente... de exemplu, pentru cei care nu mai au mult de trăit, pentru a le garanța o viață cât mai lungă, se manifestă ca Tara Albă. Tara Albă nu este doar pentru o viață mai lungă, ci și pentru înțelepciune. În timpurile străvechi, mulți dintre cei iluminați își dezvoltau înțelepciunea cu Tara. Pentru oamenii care au o capacitate mică de control, pentru a le dărui realizarea controlului, Tara se manifestă sub forma Kurukulla. Pentru aceia cu puțină înțelepciune, pentru a-și putea dezvolta înțelepciunea, ea se manifestă ca Sarasvati. Pentru cei care nu pot fi îmblânziți prin mijloace calme, ea se manifestă sub forma unui protector, Palden Lhamo. În felul acesta, există 108 aspecte feminine diferite, zeițe. Toate acestea sunt manifestările Tarei.

KYABJE LAMA ZOPA RINPOCHE



Mantre pentru dăruirea ofrandelor

Vizualizați mâncarea pe masa dumneavoastră asemenea nectarului într-un mare și prețios vas și oferiți-o lui Buddha vizualizat în inima dumneavoastră. Spuneți OM AH HUM de trei ori și sfințiți mâncarea, apoi oferiți-o împreună cu oricare dintre sau cu o combinație din următoarele mantre de Oferire a Mâncării:



LAMA SANG GYAY LAMA CHO
DE ZHIN LAMA GAY DUN TAY
KUN GYI JAY PO LAMA TAY
LAMA NAMLA CHO PA BUL





TRADUCERE:

Guru este Buddha, guru este Dharma,
Guru este Sangha, de asemenea,
Guru este sursa tuturor binecuvântărilor și fericilor,
Pentru toți guru eu aduc ofrande.

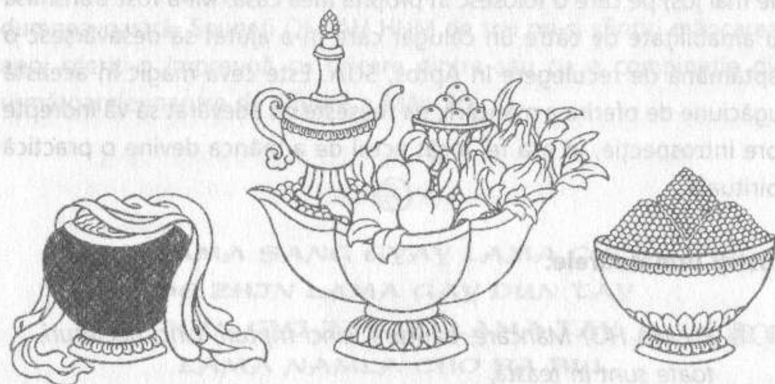
Aș vrea să vă împărtășesc rugăciunea ofrandelor de mâncare (de mai jos) pe care o folosesc în propria mea casă. Mi-a fost transmisă cu amabilitate de către un călugăr care m-a ajutat să desăvârșesc o săptămână de reculegere în Aptos, SUA. Este ceva magic în această rugăciune de oferire a mâncării; ea reușește cu adevărat să vă îndrepte spre introspecție, în așa fel încât actul de a mânca devine o practică spirituală.

Rostiți următoarele:

EH MA HO! Mâncare, băutură, cinci fripturi, cinci nectaruri,
toate sunt în țeastă,
Este în natura fericirii și a vidului,
Purificată, realizată, crescută de cele trei vajra
Devine ocean de nectar purificat.
OM AH HUM HA HO HRIH (spuneți de trei ori)

Toate greșelile de culoare, miros, gust și tărie sunt purificate,
Substanțele se schimbă în nectar.
El crește într-un ocean și devine binecuvântat.

OM AH HUM (spuneți de trei ori)



Vizualizați: nectarul pe care urmează să îl beți și toată apa, lumina, florile, tămâia și ofrandele de mâncare. Apoi spuneți mantra de înmulțire de trei ori:

OM NAMO BHAGAVATE
VAJRA SARA PRAMARDANE TATHAGATAYA
ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA
TA YA THA
OM VAJRE VAJRE
MAHA VAJRE
MAHA TEJA VAJRE
MAHA VIDYA VAJRE
MAHA BODHICHITTA VAJRE
MAHA BODHI MANDO PASAM KRAMANA VAJRE
SARVA KARMA AVARANA VISHO DHANA VAJRE
SVAHA

Gândiți: Buddha fără număr primesc ofrande fără număr și dau naștere la mărețe binecuvântări. Apoi, cu mâinile în mudra prosternării (vezi pagina 22), oferiți către toți guru direcți din tărâmul valoros Lama Chopa (vizualizați acest șir de guru pe cer); prosternați-vă și aduceți ofrande către toți Buddha din cele zece direcții și către toate statuile, stupele, scripturile și *thanga* de pe tot cuprinsul tuturor lumilor. Toate acestea sunt, de fapt, sursa de guru (esența oricui). Ele sunt goale pe partea lor. Generați măreața binecuvântare!

La sfârșit: oferiți tuturor ființelor din cele șase tărâmuri; gândiți că ele sunt eliberate și obțin Iluminarea.

Ho! În centrul inimii dharmachakra,
Minte și vânt indestructibil abile,
Inseparabile de supremul tărâm al harului,
Adunare de guru, zeități cu sâmbure de conștiință,
Vouă vă oferim bucuriile plăcerii
Acestui cerc de magnifice ofrande.
Vă rugăm să acceptați cu plăcere și satisfacție
Într-un ținut de curată binecuvântare,
Dați-ne nouă trup, vorbire și conștiință sfinte.
Vă rugăm, dați-ne binecuvântarea de a realiza în această viață
Adânca mahamudra vajra yoga,
Inseparabilă de ordine și înțelepciune.

Cu fiecare îmbucătură, continuați yoga mâncatului și a băutului împreună cu această meditație.

Fiecare înghițitură de băutură și îmbucătură de mâncare, oferiți-vi-le dumneavoastră înșivă, precum zeității guru. În acest fel, puteți strânge haruri mult mai multe decât dacă ați fi oferit acestea tuturor Buddha, Dharma și Sangha fără de număr din trecut, prezent și viitor, și obiectelor

sfinte, statuilor, scripturilor și stupelor din toate cele zece direcții. Practicând această yoga, mâncarea nu devine nocivă pentru mintea dumneavoastră, otravă pentru cei născuți în niveluri mai joase sau cauză de blocare a realizărilor. Mâncatul va deveni o măreață purificare și va aduna cel mai înalt har; deci de fiecare dată vă va aduce mai aproape de Iluminare și vă va face viața mai benefică.

CELE OPT OBIECTE NOROCOASE

Aceste ofrande absolut norocoase pot fi așezate în altare sau oriunde prin casă.



Cele opt obiecte norocoase cuprind umbreluța de soare, cochilia de scoică, vasul, steagul, cuplul peștilor, nodul mistic, lotusul și roata.

MANTRE PENTRU CELE OPT OBIECTE NOROCOASE

Iată mantrele folosite la oferirea celor opt obiecte norocoase (vezi pagina 99). Faceți acest lucru în timp ce sunteți așezați în meditație în altarul dumneavoastră sau într-un loc liniștit. Întotdeauna începeți prin liniștirea minții, astfel încât să devină calmă, adoptați o postură relaxată, iar apoi generați motivația dumneavoastră pentru efectuarea acestei practici (vezi pagina 26).

Puteți face darurile în ce ordine doriți, dar, în timp ce rostiți mantra, vizualizați că aceste obiecte norocoase sunt cărate de opt zeițe ale Ofrandei care emană direct din inima dumneavoastră. Dacă aveți imaginea unui Buddha în altarul dumneavoastră, va fi chiar mai ușor să vizualizați oferirea acestor daruri.



1. Mantra pentru oferirea umbreluței albe de soare

Fie ca toate ființele să aibă întotdeauna noroc prin dăruirea din partea mea a acestui obiect norocos, care este adus de această fecioară cu ochii strălucitori, și de culoarea prafului de purpură, privind cochet în timp ce învârtește umbreluța albă ca o perlă.

2. Mantra pentru oferirea cochiliei de scoică cu rotunjirea în partea dreaptă

Fie ca toate ființele să aibă întotdeauna noroc prin dăruirea din partea mea a acestui obiect norocos, care este adus de această grandioasă fecioară de culoarea smaraldului imaculat, ducând fermecător această cochilie de scoică rotunjită în partea dreaptă.

3. Mantra pentru oferirea vasului cu comori

Fie ca toate ființele să aibă întotdeauna noroc prin dăruirea din partea mea a acestui obiect norocos, care este adus de această fecioară cu forme frumoase, albă precum norii de la orizont, ținând ademenitor în cele două mâini un vas plin cu comori.

4. Mantra pentru oferirea steagului victoriei

Fie ca toate ființele să aibă întotdeauna noroc prin dăruirea din partea mea a acestui obiect norocos, care este adus de această victorioasă fecioară verde, atât de pricepută în artele melodiilor de dragoste, cântând duios în timp ce ridică steagul victoriei.

5. Mantra pentru oferirea cuplului peștilor de aur

Fie ca toate ființele să aibă întotdeauna noroc prin dăruirea din partea mea a acestui obiect norocos, care este adus de această captivant de frumoasă fecioară, mândră ca un păun, au cărei ochi strălucesc precum lumina atunci când ține cei doi pești de aur.

6. Mantra pentru oferirea nodului mistic

Fie ca toate ființele să aibă întotdeauna noroc prin dăruirea din partea mea a acestui obiect norocos, care este adus de această frumoasă fecioară, atât de minunată precum strălucirea lunii, purtând mândră în sus nodul răsucit mistic.

7. Mantra pentru oferirea florii de lotus

Fie ca toate ființele să aibă întotdeauna noroc prin dăruirea din partea mea a acestui obiect norocos, care este adus de această tânără și pură fecioară, înconjurată de lumină azurie, purtând în sus prețioasa floare de lotus cu 100 de petale.

8. Mantra pentru oferirea roții de aur

Fie ca toate ființele să aibă întotdeauna noroc prin dăruirea din partea mea a acestui obiect norocos, care este adus de această frumoasă fecioară care radiază precum iasomia, purtând mândră și măreață roata de aur.



Hrană pentru spirit

UN PASAJ DIN ÎNVĂȚĂTURILE LUI LAMA YESHE

„Mila nu este un dar din afară; mila este înlăuntrul tău. O atitudine miloasă este soluția pentru o inimă încordată, avară... poți face tot ceea ce dorești cu o inimă bună. De exemplu, mi-i aduc aminte pe mama și pe tatăl meu certându-se când eram copil. Începuse când niște oameni sărmani veniseră în casa noastră; și acești cerșetori continuau să vină, zi de zi. Fiind bună, mama vroia să le dea cât de mult putea. Dar tatăl meu a spus că aceasta era o prostie, deoarece cerșetorii erau doar niște puturoși și aveau o viață ușoară, așa că de ce trebuia să le dea ceva acestor oameni care nu aveau nici o responsabilitate? Până la urmă, noi aveam o viață destul de grea. Mama nu a fost de acord, spunând: «nu poți face asta», și a continuat să le dea ceva cerșetorilor din când în când. Totuși tatăl meu, care era și el bun, avea un motiv: el vroia să facă daruri călugărilor și preoților care munceau din greu la mânăstire. A fost o mică ceartă, dar nu știu cine avea dreptate și cine greșea."

Mantre pentru vindecare

Sunt șapte Buddha Vindecători care lucrează pentru a preîntâmpina obstacolele din calea sănătății și a morții tuturor ființelor. Practica Vindecătorilor Buddha este foarte puternică nu numai în vindecarea bolilor, ci și pentru purificarea karmei negative a celor care își revin după boală și a celor care mor ca urmare a bolii. Această practică este, de asemenea, plină de puteri în aducerea succesului, atât temporar, cât și definitiv.

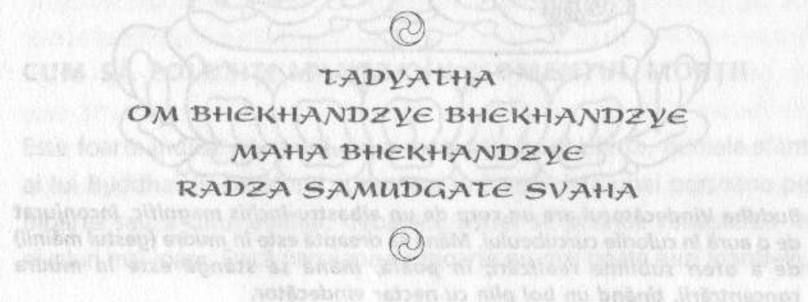
Când cineva este foarte bolnav, de obicei budiștii care sunt familiari cu aceste practici elaborează meditații și *puja* (ritualuri de aducere a ofrandelor) către cei șapte Buddha Vindecători. Efectul acestor *puja* este întotdeauna benefic, indiferent dacă persoanele își revin și trăiesc în continuare, ori cedează bolii și mor. Ele își vor reveni imediat sau vor muri peste o zi sau două, cu o conștiință împăcată, și nu în durere.

Practica Vindecătorilor Buddha se mai efectuează în scopul aducerii succesului general. Despre aceia care se roagă către Buddha Vindecătorul cu o conștiință sinceră și foarte hotărâtă se spune că sunt capabili să obțină clarviziunea. Un semn al acestei realizări este că acei pacienți vă apar în vise și puneți un diagnostic bolii lor, iar în ziua următoare

ei chiar vin să vă vadă și sunteți capabil să le prescrieți exact tratamentul de care au nevoie. Un alt semn este acela că, atunci când vă concentrați pe pulsul pacientului, puteți recunoaște imediat boala și prescrie tratamentul corect. De asemenea, în timp ce examinați pulsul, multe zeități pot apărea plutind în jurul dumneavoastră, dezvăluind natura bolii și tratamentul său.

Rostind mantra lui Buddha Vindecătorul ca o practică zilnică, toți Buddha și Bodhisattva ne vor da atenție, exact așa cum o mamă îi dă atenție copilului ei mult iubit, și ne vor ghida întotdeauna. Aceasta purifică toate karmele noastre negative și ne liniștește rapid bolile și tulburările spiritului. De asemenea, aduce succes; totul se petrece pe potriva dorințelor noastre.

Iată mantra scurtă a lui Buddha Vindecătorul:





Buddha Vindecătorul are un corp de un albastru-închis magnific, înconjurat de o aură în culorile curcubeului. Mâna sa dreaptă este în mudra (gestul mâinii) de a oferi sublime realizări; în poală, mâna sa stângă este în mudra concentrării, ținând un bol plin cu nectar vindecător.

Bhekhandzye înseamnă „eliminarea durerii"; *maha bhekhandzye* înseamnă „marea eliminare a durerii".

O explicație a înțelesului primului *bhekhandzye* este aceea că se referă la eliminarea durerii din suferința adevărată, nu numai din boală, ci și din toate problemele. Este înlăturată durerea morții și a renașterii cauzată de karma și de gândurile tulburătoare. Primul *bhekhandzye* elimină toate problemele corpului și ale minții, inclusiv bătrânețea și boala.

Al doilea *bhekhandzye* din mantră elimină adevărata cauză a suferinței, care nu este din afară, ci din minte. Aceasta se referă la karma și la gândurile care tulbură mintea, acestea fiind cauze interioare care permit factorilor externi, cum ar fi mâncarea și expunerea la soare, să provoace boala.

CUM SĂ FOLOSIȚI MANTRA ÎN MOMENTUL MORȚII

Este foarte indicat să rostiți, cu o motivație *bodhichitta*, numele sfânt al lui Buddha Vindecătorul și mantra sa în urechea unei persoane pe moarte sau a unui animal, deoarece astfel se previne renașterea în niveluri mai joase. Dacă persoana pe moarte nu mai poate auzi mantrele,

le puteți rosti și apoi să le suflați peste corpul lor. De asemenea, puteți aplica parfum sau praf de talc pe corp, și apoi să recitați și să suflați în același fel.

CUM SĂ FOLOSIȚI MANTRA PENTRU A CREȘTE PUTEREA MEDICAMENTELOR

Medicii tibetani folosesc mantrele lui Buddha Vindecătorul pentru a binecuvânta medicamentele lor cu puteri spirituale, prin acestea realizând recuperare rapidă și purificare mentală pentru pacienții lor. Recitând această mantră, noi, de asemenea, putem crește puterea medicamentelor pe care le primim sau le oferim altora.

Așezați medicamentul într-un vas în fața dumneavoastră și vizualizați un disc de lună deasupra lui. Pe discul lunii este așezat un OM albastru, înconjurat de silabele mantrei lui Buddha Vindecătorul în sensul acelor de ceasornic. În timp ce recitați mantra, vizualizați nectarul cum curge din fiecare silabă în medicament. Silaba se dizolvă în medicament, care devine mai puternic. Cu cât aveți mai multă credință și cu cât rostiți mai multe mantre, cu atât medicamentul va avea mai multă putere. Eficacitatea acestei practici depinde de intensitatea și de puritatea propriei dumneavoastră credințe.

CUM SĂ FOLOSIȚI MANTRA PENTRU A AJUTA UN BOLNAV SAU UN MURIBUND

Atunci când efectuați practica lui Buddha Vindecătorul pentru o persoană care este bolnavă sau pe moarte, rostiți numele celor șapte Buddha Vindecători. Vizualizați-i unul peste celălalt, deasupra persoanei respective.

Numele celor șapte Buddha Vindecători sunt:

1. *Vestitul Rege Glorios al Semnelor Minunate*
2. *Regele Sunetului Melodios, Strălucitor Nimb de Iscusință, Împodobit cu Nestemate, Lună și Lotus*
3. *Aur Minunat și Pur, Măreață Nestemată care Conduce Totul*
4. *Supremul Măreț, fără Tristețe*
5. *Ocean Melodios al Proclamatului Dharma*
6. *Cunoașterea Clară, prin Desfășurarea Supremei Înțelepciuni a unui Ocean de Dharma*
7. *Guru Vindecător, Regele Luminii de Lapis*

Vizualizați cum sunt trimise de primul Buddha băuturi miraculoase care purifică persoana de toate karmele negative și de obscuritate. Rostiți numele fiecărui Buddha Vindecător de șapte ori la rând.

La ultimul Buddha Vindecător, totuși, rostiți câte mantre doriți, și apoi vizualizați din nou o purificare puternică. Gândiți că persoana este complet purificată; nici o karmă negativă nu mai există în conștiința lui sau a ei, iar corpul lui/ei devine calm și curat precum cristalul. Buddha Vindecător se topește apoi în lumină și este absorbit de bolnav, binecuvântându-i corpul, vorbirea și conștiința, astfel încât el sau ea devine una cu Buddha Vindecătorul. Conștiința persoanei este transformată în conștiința sfântă a lui Buddha Vindecătorul. Meditați cu tărie la această unitate.



Mantre pentru sporirea harului meditațiilor

MEDITAȚIA

O meditație reușită depinde de starea conștiinței dumneavoastră. Rostirea anumitor rugăciuni poate induce starea interioară potrivită. Puteți spune rugăciuni tare sau în minte; este vital, însă, să le rostiți cu înțelegere și sinceritate.

Incantarea mantrelor nu este rostirea mecanică a cuvintelor. Este cu adevărat o rugăciune. Este deschiderea inimii pentru a comunica cu adevărata noastră natură. Cuvintele ne folosesc pur și simplu doar pentru a ne aminti ce încercăm să obținem și pentru a ne crea cauza pentru care ne rugăm.

Mudra pentru meditație

Una dintre cele mai bune metode de a induce o stare pregătitoare minunată pentru meditația spirituală este să încercați să vă așezați într-o manieră relaxată și să vă poziționați mâinile în mudra Meditației. Stați cu spatele drept și, dacă este posibil, în poziția Vajra, care este poziția de lotus a lui Buddha. Lăsați mâinile să se odihnească ușor în poală în mudra Meditației, care este arătată aici. Observați că mâna dreaptă stă așezată ușor deasupra mâinii stângi.



Mudra Meditației.

Am descoperit că una dintre cele mai bune mantre de incantat în meditație este mantra sutrei Inimii, cunoscută și ca mantra Perfecțiunii Înțelepciunii. Este minunată pentru ridicarea moralului și pentru inspirație. Această mantră este incantată în limba sa originală, Sanscrită. În timp ce incantați această mantră, vizualizați-l pe Buddha Shakyamuni în spațiul din fața dumneavoastră, trimițând raze de lumină în toate direcțiile, binecuvântând lumea și umplând tot spațiul din jurul dumneavoastră cu glorioasa lumină albă. Iată mantra:

TADYATHA OM, GATAY GATAY PARAGATAY
PARASAMGATAY BODHI SVAHA

Zece minute consacrate acestei meditații în fiecare dimineață vor face minuni pentru pacea minții dumneavoastră. Vă veți simți total înviorat și plin de putere, gata pentru a începe ziua.

MULTIPLICAREA MANTREI

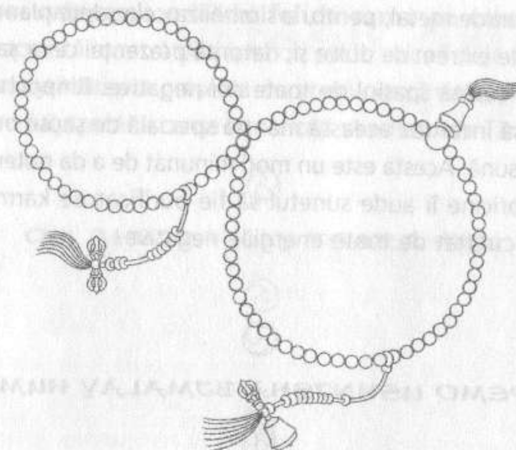
Conform sutrelor, dacă recitați această mantră de șapte ori în fiecare dimineață, orice fapte bune veți face în acea zi, inclusiv incantarea mantrelor, vor fi multiplicate de o sută de mii de ori. Deci aceasta este o mantră excelentă pentru a fi rostită în fiecare dimineață, în scopul pregătirii pentru activitățile zilnice.

MM SAMBHARA SAMBHARA BIMANA SARA
MAHA DZAWA HUM
OM MARA MARA BIMANA KARA
MAHA DZAWA HUM

Mantre aducătoare de puteri

MANTRE PENTRU BINECUVÂNTAREA *MALEI*

Budiștii au mătănii, pe care le numesc *mala*. *Mala* sunt înșirate strâns una lângă cealaltă și pot fi făcute din pietre prețioase, semințe de *bodhi* sau din orice alt fel de material preferat de dumneavoastră. De obicei, o *mala* conține 108 mărgele, deci, dacă vi se cere să incantați „o mala" din orice mantră, înseamnă să o incantați de 108 ori. *Mala* poate fi, de asemenea, sub formă de brățară, din 21 sau 28 de mărgele. În ultimii ani, mărgelele budiste de genul acesta au devenit foarte populare și chiar la modă. Rostiți mantra de binecuvântare de pe pagina următoare de șapte ori. Apoi, dacă doriți, rostiți-o peste *mala* dumneavoastră, pentru a mări puterea următoarelor mantre-*mala*.



OM RUTSIRA MANI PRAVARTAYA HUM

MANTRE PENTRU BINECUVÂNTAREA CLOPOTULUI

Rinpoche a fost foarte amabil și mi-a dat această mantră minunată a unui clopot special pe care eu l-am desemnat să mărească energia sau forța vieții (*chi*) spațiului din jurul nostru. Clopotul este confecționat

din șapte tipuri de metal, pentru a simboliza cele șapte planete. Sunetul clopotului este extrem de dulce și, datorită prezenței celor șapte metale, el persistă și curăță spațiul de toate *chi* negative. Rinpoche mi-a spus că aș putea să incantez această mantră specială de șapte ori pe clopot, în timp ce el sună. Acesta este un mod minunat de a da puteri clopotului, astfel încât oricine îi aude sunetul să fie purificat de karma negativă, iar spațiul – curățat de toate energiile negative.

OM PEMO USHNISHA BIMALAY HUM PEY

ALTE MANTRE CARE ADUC PUTERI

Pentru binecuvântarea picioarelor: dacă rostiți această mantră de trei ori și apoi scuipați pe talpa picioarelor voastre, veți fi sigur că atunci când veți păși neatent și veți ucide orice creatură, cum ar fi o furnică, ea va renaște în Tărâmul Fericirii.

OM KRAY TSA RAGANA HUM HRI SVAHA

Pentru binecuvântarea oricărui fel de carne pe care îl mâncați: dacă rostiți această mantră de șapte ori peste orice fel de carne pe care îl mâncați, ea va îndrepta greșeala dumneavoastră de a consuma carne și va ajuta animalul a cărui carne o mâncați să renască în Tărâmul Fericirii.

OM AHBIRA KAY TSARA HUM



Mantre pentru longevitate

Să trăiești până la o vârstă înaintată este una dintre cele mai importante binecuvântări ale vieții, pur și simplu din cauză că viața umană este considerată a fi atât de prețioasă. Să fii născut în nivelul omenirii este considerat a fi cel mai prețios lucru dintre renașterile în cele șase niveluri ale existenței, și acestea includ chiar și tărâmul *deva* (sau al zeilor). Și aceasta deoarece budiștii se gândesc la renașterea umană ca la cea care conduce spre practica învățăturilor lui Dharma Buddha, care arată drumul drept către eliberarea totală de karma, eliberare din cercul nesfârșit al nașterii și renașterii, cunoscut ca *samsara*.

Deci longevitatea este foarte dorită, întrucât este clar ca bună ziua că trebuie să ne facem viața cât mai plină de înțelesuri. Zeitățile Buddha și Bodhisattva care alcătuiesc treimea longevității sunt Tara Albă, Amitayus și Namgyalma. Cele mai multe picturi budiste ale *thangka* acestor Buddha îi arată de obicei pe ceilalți doi Buddha în colțurile din stânga și dreapta jos. Puteți incanta mantrele și efectua practicile dedicate oricăruia dintre acești trei Buddha ai longevității dacă doriți să vă rugați pentru viața dumneavoastră lungă, sau, și mai bine, pentru viața altcuiva.

TARA ALBĂ – ZEIȚA LONGEVITĂȚII

Tara Albă este una dintre cele trei zeități ale longevității. Tara Albă are o față și trei ochi pe față, câte unul pe fiecare palmă și câte unul pe fiecare talpă, pentru a face în total șapte ochi. Mâna dreaptă se odihnește de-a lungul genunchiului în mudra (gestul mâinii) Supremei Generozități. Mâna sa stângă ține vlăstarul unui lotus alb, care înflorește lângă urechea ei stângă. Într-o manieră foarte liniștită, ea este împodobită cu o tiară, un șirag de mărgele scurt și unul lung, podoabe de aur cu pietre prețioase, și poartă veșminte din mătase colorată. Așezată în postura Vajra deasupra unui disc de lună și în poziția lotus, ea este înconjurată de cercuri colorate și încadrată de flori roz de lotus.

Vizualizați-o pe Tara Albă emanând lumină albă, semnificând raze de longevitate, care intră în corpul dumneavoastră în timp ce incantați mantra. Gândiți cu tărie că lumina albă vă purifică de toată karma negativă care vă poate provoca o moarte timpurie. Gândiți că primiți puteri de longevitate.



OM TARE TUTARE TUTTARE TURE MAMA AYUR PUNYE JNYANA PUSHTIM KURU YE SVAHA



Dedicați harul rostirii acestei mantre vieții dumneavoastră lungi și vieții lungi a tuturor ființelor.



Frumoasa zeiță Tara Albă este una dintre zeitățile care oferă darul longevității.

MANTRA LUI NAMGYALMA

Aceasta este mantra plină de puteri pentru purificare și pentru longevitate:



OM BHRUM SVAHA

OM AMRITA AYUR DA DAS SVAHA





Buddha Namgyalma

MANTRA PLINĂ DE PUTERI ȘI PRACTICA LUI BUDDHA AMITAYUS

Vizualizați-l pe Buddha Amitayus roșu, ținând un vas pentru viață lungă, cu picioarele încrucișate în poziția Vajra.

La inima lui Amitayus sunt un lotus și un disc de lună, și deasupra acestora, silaba centrală HRIH. Vizualizați raze de lumină roșie care ies din HRIH în toate direcțiile, aducând în vas toată esența vieții în *samsara*, astfel încât se umple cu nectar pentru viață lungă.

Apoi, vizualizați acest nectar curgând din vas și intrând în *chakra* din creștetul capului dumneavoastră, curgând în toate canalele fizice ale corpului dumneavoastră, în așa fel încât să simțiți cum întregul corp și întreaga conștiință sunt îmbrățișate de acest nectar de viață lungă. Nectarul vă curăță complet de toate bolile, spiritele rele, karmele negative și întunecimile. Aceste negativisme se scurg cu totul din corpul dumneavoastră. În timp ce faceți această vizualizare, rostiți mantra de la pagina 126.

Buddha Amitayus este, de asemenea, una dintre zeitățile care oferă darul unei vieți lungi. Corpul său este roșu și el ține vasul care conține nectarul pentru viață lungă.





NAMO RATNA TRA YAYA
OM NAMO BHAGAVATE
APARIMITA AYUR INYANA
SUBINI SHITSA TATAYE
DZORA DZAYA
TATHAGATAYA
ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA
TA YA THA
OM PUNYE PUNYE
MAHA PUNYE
APARIMITA PUNYE
AYU PUNYE
MAHA PUNYE
AYUR INYANA
SARVA RUPA SIDDHI
AYUR INYANA KAY TSE DHRUM
OM DHRUM
OM DHRUM
AH DHRUM
SO DHRUM
HA DHRUM
TSE DHRUM
OM SARVA SAMSKARA
PARISHUDDHA DHARMATAY
GAGANA SAMUDGATE
SVABHAVA BISHUDDHE
MAHA NAYA PARIVARA YE SVAHA

Dacă nu aveți timp, puteți rosti mantra scurtă a lui Amitayus:

OM AMARANI JIVAN TIYE SVAHA

Efecte benefice

Marele merit al recitării acestei mantre chiar și o singură dată este de necuprins. Ea reprezintă protecția supremă împotriva celor opt aspecte ale morții. Rostirea acestei mantre oprește toate semnele care nu aduc noroc, toate ghinioanele și toată magia neagră. Ea este capabilă să înlăture sute de obstacole. Boala poate fi eliminată și toate circumstanțele favorabile – primite.

Calitățile benefice ale acestei mantre sunt dincolo de concept. Nici chiar Buddha și Bodhisattva nu sunt capabili să exprime beneficiile acestei mantre. Realitatea sa fundamentală este sunetul său. Acesta completează esența tuturor Vieților Transcendentale Inconceptibile.

Mantre către Jambhala – Buddha ai bunăstării

Buddha ai bunăstării din panteonul zeităților budiste se numesc Jambhala, și există diverse practici Jambhala care sunt considerate a fi extrem de puternice în despovărarea ființelor umane de sărăcie binecuvântându-le cu bunăstare. Ritualurile Jambhala de bunăstare sunt cel mai bine practicate cu motivația susținerii financiare a mânăstirilor, a efectuării unor acte de caritate și a răspândirii învățăturilor lui Buddha.

Există trei tipuri fundamentale de exerciții Jambhala: practica vaselor de bunăstare, oferirea de apă lui Jambhala și rostirea mantrelor. Aceste practici pot fi făcute ori către unul, ori către toți cei trei diferiți Jambhala: Jambhala Alb, care stă pe un dragon, Jambhala Galben, care stă pe un lotus, și Jambhala Negru, care stă în picioare. Toți cei trei Jambhala țin în mâinile lor stângi o mangustă care îndeplinește dorințele, din a cărei gură se revarsă pietre prețioase și bijuterii, semnificând bunăstarea dăruită de Jambhala.

JAMBHALA ALB

Vizualizați acest Jambhala umplând casa voastră cu giuvaeruri în timp ce rostiți această mantră. Incantați mantra de cel puțin 108 ori în fiecare zi:



OM PADMA KRODA ARYA JAMBHALA
HRI DAY A HUM PHET



Jambhala Alb, una dintre cele trei principale zeități budiste ale bunăstării.

JAMBHALA GALBEN

Jambhala Galben are în mâna dreaptă un fruct, iar în mâna stângă are o mangustă dătătoare de comori. Rostiți mantra lui de 108 ori și rugați-vă ca Jambhala să vă binecuvânteze pe dumneavoastră și familia dumneavoastră cu prosperitate:



OM JAMBHALA JALANDRAYE SVAHA

JAMBHALA NEGRU

Acest Jambhala are corpul negru și este de obicei vizualizat cu o expresie furioasă și stând înconjurat de un cerc de foc. Rostiți această mantră de 21 de ori în timp ce faceți o rugăciune puternică pentru ca binecuvântările bunăstării să fie revărsate asupra dumneavoastră și familiei dumneavoastră:

OM INDRA-YANI MUKHAM BHRA-MARI SVAHA

Mantră pentru copiii care plâng

NAMO MATI GANA JA TSE BUTE TSE SVAHA

Rostiți această mantră de 100 de ori și spuneți-o peste niște apă. Spălați corpul copilului cu această apă. Apoi amestecați această apă cu făină pentru a face un aluat, și modelați din el un corp uman. Dacă copilul plânge seara târziu, puneți figura deasupra ușii principale. Dacă copilul plânge în zori de zi, puneți-o sub ușă. Dacă copilul plânge toată noaptea, puneți figura sub patul mamei sau sub pătură. Dacă copilul plânge zi și noapte, mantra trebuie scrisă pe hârtie și ținută în jurul gâtului copilului. În acest caz, se recomandă ca mantra să fie scrisă în limba tibetană. Cel mai bine este să încercați să faceți rost de aceasta de la un înalt *lama* sau de la un *geshe* (profesor calificat).





3

Practicarea mantrelor speciale

Cum se practică o meditație cu lumină albă

Relaxați-vă și așezați-vă în orice poziție vi se pare confortabilă, sau stați întins. Poziția corpului nu este atât de importantă precum starea conștiinței atunci când meditați.

MOTIVAȚIA

Întotdeauna începeți prin generarea unei motivații pozitive. Întrebați-vă: „Care este scopul și rostul vieții mele? Scopul vieții mele nu este doar să îmi rezolv problemele și să obțin fericirea. Scopul vieții mele nu este mic și îngust, ci este tot atât de vast precum spațiul infinit. Este responsabilitatea mea de a-i elibera pe toți de problemele lor și de a-i conduce spre fericirea supremă spre Iluminarea desăvârșită. Pentru a putea să fac acest serviciu pentru toate ființele, trebuie să îmi cultiv înțelepciunea, metodele și compasiunea pentru toate ființele. Trebuie să trăiesc o viață îndelungată și să am sănătate. Pentru aceasta, eu fac această meditație cu lumină albă."

MEDITAȚIA

Mai întâi respirați îndelung, și apoi expirați. În timp ce expirați, vizualizați că toate bolile, spiritele rele, acțiunile nesăbuite și gândurile din interiorul dumneavoastră și urmele pe care acestea le-au lăsat în conștiința dumneavoastră sunt purificate. Aceste lucruri rele vă ies din corp precum un fum negru și dispar în pământ.

Acum, în timp ce inspirați, vizualizați cum raze puternice de lumină sunt emise de stupe, care simbolizează conștiința pură, perfectă a deplinei Iluminări. (Pot fi folosite și alte obiecte de meditație, cum ar fi imagini ale lui Buddha sau alte obiecte sfinte. Dacă acestea nu vă sunt pe plac, atunci puteți face apel la alte surse, cum ar fi cristalele sau energia vindecătoare universală.)

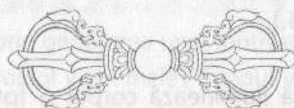
Această lumină albă vă iluminează corpul și totodată pe dinăuntru, purificându-vă complet de toate bolile, spiritele rele, acțiunile și gândurile nesăbuite și de urmele lăsate de acestea în conștiință. Simțiți cum întregul dumneavoastră corp este alcătuit din lumină albă. Nu mai suferiți și nu mai aveți probleme. Conștiința și corpul vă sunt complet eliberate de griji și de negativism. Din vârful capului și până în vârful degetelor de la picioare, întregul dumneavoastră corp este umplut de o bucurie uriașă, de o măreață, pură binecuvântare.

După ce ați experimentat această măreață binecuvântare, gândiți că viața dumneavoastră a fost prelungită și că energia dumneavoastră pozitivă, cauza fericirii și a succesului dumneavoastră, a crescut, ca și înțelegerea drumului spre Iluminare. Totul este pe deplin crescut în dumneavoastră.

Repetați această meditație cu respirație iar și iar:

Expirați și purificați; inspirați și primiți lumină și vindecare din obiectele sfinte.

Simțiți cum întregul dumneavoastră corp este alcătuit din lumină și plin de măreață bucurie.



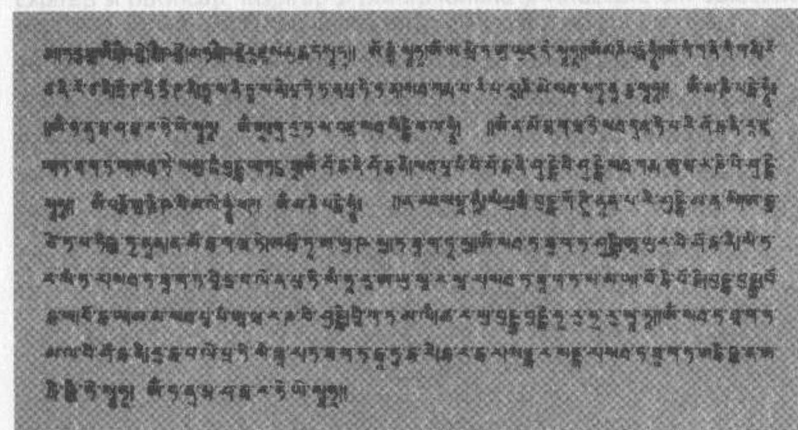
DEDICAȚIA

Acum dedicați tuturor ființelor vii energia pozitivă pe care ați colectat-o prin generarea acestei atitudini pozitive și prin efectuarea acestei meditații.

„Datorită tuturor acestor acțiuni pozitive, fie ca eu să fac să crească în mine o desăvârșită inimă bună plină de altruism și să realizez fericirea inegalabilă a deplinei Iluminări. Fie ca eu, de asemenea, să îi conduc pe toți ceilalți către pacea perfectă a minții, care este Iluminarea deplină. Și, prin toate harurile acțiunilor pozitive, fie ca oricine mă vede pe mine, mă atinge, își aduce aminte de mine, vorbește despre mine, se gândește la mine, doar prin această acțiune singulară să fie eliberat imediat de toate piedicile către fericire – boală, spirite rele, acțiuni negative, întuneric – și să realizeze rapid fericirea desăvârșită a deplinei Iluminări."



Folosirea celor unsprezece mantre pline de puteri



Mantrele incluse mai sus au puteri incredibile. Simpla atingere cu aceste mantre a corpului cuiva care abia a murit aduce siguranța că acel cineva nu va renaște în tărâmuri inferioare. Așezate deasupra intrărilor în fiecare cameră, oricine trece pe sub ele va fi purificat și binecuvântat de tulburări mentale și de murdărie.

1. Mantrele lui Chenrezig

Mantra scurtă:
OM MANI PADME HUM

Mantra lungă:
NAMO RATNA TRAYAYA / NAMO ARYA NYANA SAGARA / VAIROCHANA BUHA RAJAYA / TATAGATAYA / ARHATAY SAMYAKSAM BUDDHAYA / NAMO SARVA TATAGATA BYAY / ARHATAY BYAY / SAMYAKSAM BUDDHAY BYAY / NAMO ARYA AVALOKITESHVARAYA / BODHISATTVAYA / MAHA SATTVAYA / MAHA KARUNI KAYA / TAYATA / OM DARA DARA / DIRI DIRI / DURU DURU / ITAY VATAY / CHALAY CHALAY / PRACHALAY PRACHALAY / KUSUMAY KUSUMAY VARAY / ILI MILI CHITTI JALA APANAYAY SOHA

2. Mantra lui Buddha Vindecătorul (scurtă)
TADYATHA / OM BHEKHANDZYE BHEKHANDZYE MAHA BHEKHANDZYE / RADZA SAMUGATAY SVAHA

3. Mantra Roții care îndeplinește dorințele
OM PEMO USHNISHA BIMALAY HUM PAY

4. Mantra lui Buddha Mitrugpa

NAMO RATNA TRAYAYA / OM KAMKANI KAMKANI ROCHANI ROCHANI TROTANI TROTANI TRASANI TRASANI PRATIHANA PRATIHANA SARVA KARMA PARAM PARA NI MAY SARVA SATTVA NENCHA SOHA

5. Mantra lui Kunrig (zeitatea care eliberează din nivelurile mai joase)

OM NAMO BAGAVATAY / SARVA DURGATAY SHODHANI RAJAYA / TATAGATAYA / ARHATAY SAMYAKSAM BUDDHAYA / TAYATA / OM SHODHANI / SHODHANI / SARVA PAPAM BISHODHANI / SHUDAY BISHUDAY / SARVA KARMA AVARANA VISHODHANI SOHA

6. Mantra Razelor Imaculate (1)

NAMA SAPTANAM SAMYAKSAM BUDDHA KOTINEN PARISHUDAY MA NA SI / ABYA CHITA PATISHTA TUNEN / NAMO BAGAVATAY / AMRITA AYU SHASYA / TATAGATASYA / OM SARVA TATAGATA SHUDI / AYUR BISHODHANI / SAMHARA SAMHARA / SARVA TATAGATA BIRYA BA LAY NA PRATI SAMHARA AYU SARA SARA / SARVA TATAGATA SAMAYA / BODHI BODHI / BUDDHA BUDDHYA / BODAYA / BODAYA / MAMA SARVA PAPAM AVARANA BISHUDAY / BIGATA MALAM / CHARA SU BUDDHYA BUDDHAY HURU HURU SOHA

7. Mantra Razelor Imaculate (2)

NAMA NAWA NAWA TINAM / TATAGATA GAM GANAM DIWA LUKA NAMA / KOTINI YUTA SHATA SAHA SVANAM / OM BO BO RI / CHARI NI CHARI / MORI GORI CHALA WARI SOHA

8. Mantrele lui Namgyalma

Mantra lungă:

OM NAMO BAGAVATAY SARVA TRAILOKYA PRATIVISHISHTAYA / BUDDHAYA TAY NAMA / TAYATA / OM BHROOM BHROOM BHROOM SHODAYA SHODAYA / VISHODAYA VISHODAYA / ASAMA SAMANTA AVABASA SPARANA GATI GAGANA SOBHAVA VISHUDAY / ABHISHIN CHANTU MAM / SARVA TATAGATA SUGATA VARA VACHANA AMRITA ABHISHEKARA / MAHAMUDRA MANTRA PADAI / AHARA AHARA / MAMA AYUS SAMDARANI / SHODAYA SHODAYA / VISHODAYA VISHODAYA / GAGANA SOBHAVA VISHUDAY / USHNISHA VIJAYA PARISHUDAY / SAHASRA RASMEE SANCHO DITAY / SARVA TATHAGATA AVALOKINEE / SHAT PARAMITA PARIPURANI / SARVA TATAGATA MATAY / DASHA BHOOMI PRATISH TITAY / SARVA TATAGATA HRIDAYA / ADHISH TANA ADHISH TITAY / MUDRAY MUDRAY MAHA MUDRAY / VAJRA KAYA SAMATANA PARISHUDAY / SARVA KARMA AVARANA VISHUDAY / PRATINEE VARTAYA MAMA AYUR / VISHUDAY SARVA TATAGATA / SAMAYA ADHISH TANA ADHISH TITAY / OM MUNEE

MUNEE MAHA MUNEE / VIMUNEE VIMUNEE MAHA VIMUNEE / MATI MATI MAHA MATI / MAMATI SUMATI TATATA / BHOOTA KOTI PARISHUDAY / VISPOOTA BUDDHAY SHUDAY / HEY HEY JAYA JAYA / VIJAYA VIJAYA / SMRARA SMRARA / SPARA SPARA / SPARAYA SPARAYA / SARVA BUDDHA ADHISH TANA ADHISH TITAY / SHUDAY SHUDAY / BUDDHAY BUDDHAY / VAJRAY VAJRAY MAHA VAJRAY / SUVAJRAY VAJRA GARBAY JAYA GARBAY / VIJAYA GARBAY / VAJRA JALA GARBAY / VAJROD BHAVAY / VAJRA SAMBHAVAY / VAJRE VAJRINI / VAJRAMA BAVATU MAMA SHARIRAM / SARVA SATTVA NENCHA KAYA PARISHUDDHIR BAVATU / MAY SADA SARVA GATI PARISHUDDHISH CHA / SARVA TATAGATASH CHA / MAM SAMASH VAS YANTU / BUDDHYA BUDDHYA / SIDDYA SIDDYA / BODHAYA BODHAYA / VIBODHAYA VIBODHAYA / MOCHAYA MOCHAYA / VIMOCHAYA VIMOCHAYA / SHODAYA SHODAYA / VISHODAYA VISHODAYA / SAMANTANA MOCHAYA MOCHAYA / SAMANTA RASMI PARISHUDAY / SARVA TATAGATA HRIDAYA / ADHISH TANA ADHISH TITAY / MUDRAY MUDRAY MAHA MUDRAY / MAHAMUDRA MANTRA PADAI SVAHA

Mantra scurtă:
OM BHROOM SVAHA / OM AMRITA AYUR DA DAY SOHA

La sfârșit, rostiți:
OM AMITAY / AMITODA BHAVAY / AMITAY VIKRANTAY / AMITA GATRAY / AMITO GAMINI / AMITA AYUR DADAY / GAGANA KIRTI KARAY SARVA KLESHA KSHAYAM KARI YAY SOHA

9. Mantra lui Padmasambhava
OM AH HUM VAJRA GURU PEMA SIDDHI HUM

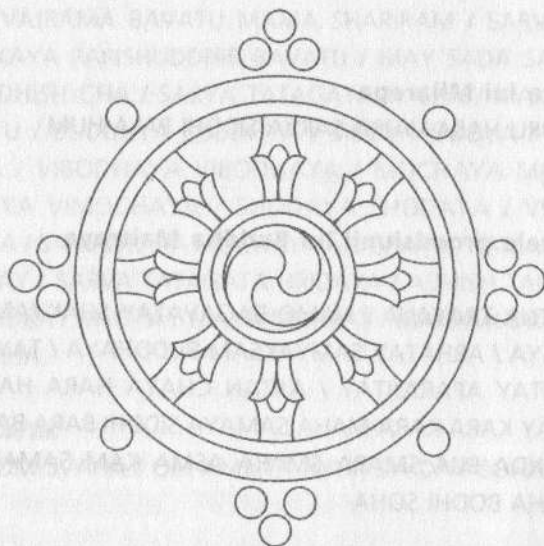
10. Mantra lui Milarepa
OM AH GURU HASA VAJRA SARVA SIDDHI PALA HUM

11. Mantrele promisiunii lui Buddha Maitreya

NAMO RATNA TRAYAYA / NAMO BAGAVATAY SHAKYAMUNIYAY / TATAGATAYA / ARHATAY SAMYAKSAM BUDDHAYA / TAYATA / OM AJITAY AJITAY APARAJITAY / AJITAN CHAYA HARA HARA METRI AVALOKITAY KARA KARA MAHA SAMAYA SIDDHI BARA BARA MAHA BODHI MENDA BIJA SMARA SMARA ASMA KAM SAMAYA BODHI BODHI MAHA BODHI SOHA

Mantra inimii
OM MOHEE MOHEE MAHA MOHEE SOHA

Mantra inimii închise
OM MUNEE MUNEE SMARA SOHA



PRACTICAREA CELOR UNSPREZECE MANTRE PLINE DE PUTERI

Incantarea celor unsprezece mantre pline de puteri creează haruri nepreţuite. Cel mai bine este atunci când sunteţi destul de norocos pentru a le primi transmise oral de la un înalt *lama*; iar de obicei, dacă le incantaţi dumneavoastră înşivă, creaţi posibilitatea ca un astfel de eveniment să se întâmple. Nu am nici o îndoială în suflet că, dacă veţi incanta aceste mantre sau oricare altele din această micuţă carte, având o motivaţie bună şi sinceră în inimă, urmează în mod sigur să întâlniţi un *lama* perfect calificat care vă va deschide inima şi vă va îndrepta sufletul spre urmărirea fericirii desăvârşite, acea fericire care vine din realizarea adevăratei naturi a realităţii.

Pentru cei începători, care vorbiţi de curând sanscrita, cum s-ar putea să vi se pară greu de pronunţat cuvintele, doar citiţi în minte cele unsprezece mantre pline de puteri. Dacă puteţi, faceţi acest lucru zilnic; dacă nu, atunci măcar o dată pe săptămână incantaţi mantrele la rând de trei ori. Apoi aduceţi-vă aminte de aceste beneficii ale incantării celor unsprezece mantre pline de puteri: orice persoană care pur şi simplu atinge, poartă la gât mantrele ca amulete, aude, memorează sau vorbeşte despre aceste mantre nu va renaşte niciodată în tărâmuri inferioare, ci va renaşte întotdeauna în mijlocul vehiculului suprem (Mahayana), prin obţinerea unei forme superioare de renaştere. Acea

persoană se va pregăti perfect în ceea ce privește cele trei aspecte principale ale drumului spre Iluminare. Toate ființele care aud, văd, ating sau vorbesc despre aceste mantre vor fi imediat eliberate de toate tipurile de obstacole și probleme cauzate de spirite rele.

FOLOSIREA MANTRELOR CA AMULETE AJUTĂTOARE PENTRU SUFLETELE CARE SE DESPART DE TRUP

Este foarte bine să încolăciți mantre scrise, înfășurate în material albastru, și să așezați aceste amulete în jurul gâtului persoanelor muribunde sau care au decedat de curând. Totuși, ele trebuie scoase în timpul oricărui tratament medical, cum ar fi o injecție, altfel amuletele vor obstrucționa intrarea medicamentului în corpul uman. Puteți, de asemenea, să puneți amuletele pe altarul dumneavoastră și să rostiți mantre pentru a le binecuvânta, înainte de a le da unei persoane muribunde.

Mantrele și puterea interioară

O EXPLICAȚIE PLĂCUTĂ ȘI PROFUNDĂ

Minunatul și mult iubitul Lama Yeshe, guru-ul lui Rinpoche și cofondator al FPTM*, a răspuns odată la întrebări despre rostirea mantrelor în timpul celui de-al șaptelea curs de meditație pe care l-a ținut la Kopan, Nepal, pe 2 decembrie 1974. Explicația lui Lama Yeshe mi s-a părut extrem de benefică. Iată aici reproduse câteva scurte pasaje:

„... Unii oameni cred că rostirea mantrelor este mai mult ceva exterior decât ceva natural. Mulți oameni gândesc astfel. Rostirea unei mantre nu înseamnă să o rostești fizic. Din experiența mea, rostirea unei mantre este făcută fără cuvinte, prin ascultarea sunetelor interioare."

„Aceasta, natura interioară, sunetul interior, a existat în sistemul vostru nervos din corpul vostru fizic încă de când v-ați născut. Printr-o inițiere, sunetul – mantra – este concentrat mai mult într-un singur sens (focalizare). Astfel veți putea să vă observați natura interioară mai ușor decât dacă ați fi distrași complet de sensuri exterioare – sau obiecte lumești."

* Fundația pentru Păstrarea Tradiției Mahayana

„Mintea noastră schizofrenică nu poate uita problemele emoționale, nu-i așa? Memoria și conștiința plină de griji sunt întotdeauna prezente. Dar, când rostiți o mantră, concepțiile greșite și agitația din mintea voastră sunt automat purificate. Mantra dă un sens concentrării, mai bun decât întreruperea totală a minții de un sens al posesiunii, un sens al gravitației. Deci mantrele ajută la concentrarea minții și la contemplarea într-un singur sens."

„Unii cred că rostirea mantrelor îi distrage de la înțelegerea vidului (shunyata)*; că aderarea la o disciplină mentală a unei mantre îi distrage de la a realiza* shunyata. *Dar este același lucru? Când meditați la* shunyata, *totuși mai aveți timp pentru mâncat, dormit, vorbit și băut, deci de ce să nu aveți timp și pentru mantre?"*

„În loc să ascultați conversații inutile, mai bine ascultați-vă sunetele interioare."

„Nu puteți nega existența sunetului interior. Observați-vă respirația. Mișcarea sistemului vostru nervos are un sunet natural, de asemenea – dacă îl ascultați. Un doctor vă ascultă în piept atunci când vă consultă; acesta este sunetul creierului vostru și al sistemului vostru nervos în mișcare. Acest sunet interior nu este ceva făcut de budiștii Mahayana. Este o realitate științifică faptul că el există în voi. Chiar și copiii, când plâng, spun «Aaaaaaaa!». În realitate, înainte ca el să iasă din gură, sunetul «aa» este deja în sistemul nervos."

„Toate sunetele fundamentale, sunetele universale, sunetele bune și cele rele, sunt bazate pe «aa»; fără «aa», nu puteți pronunța nimic – bun sau rău."

Întrebare: „Când mori, duci acest sunet interior cu tine?"

Lama: „Da, da. Sunetul interior continuă tot timpul. Dacă există energie, există și sunet. Toată energia, toată energia universală are sunet. Aceasta nu este o teorie religioasă, este o descoperire științifică. Deci voi, intelectualii, nu puteți nega acest lucru. Glumesc! Este adevărat, nu-i așa? În toate energiile există sunet."

Întrebare: „De ce sunt mantrele atât de puternice atunci când îți sunt transmise de un guru?"

Lama: „Poate unul dintre motive este acela că guru are înțelepciune și experiență. El nu spune doar, de exemplu: – «Ah, vrei mantre! Am să-ți citesc una!». Un adevărat guru a practicat mantre și are un anumit mod de experiență contemplativă în retragerea sa și a primit puterea mantrei de la guru-ul său. Primirea unei mantre nu este asemenea primirii unui obiect."

„Mantrele au luat naștere din timpul lui Guru Shakyamuni, și există și acum. Prin urmare, să le primești este mult mai plin de puteri decât să le preiei singur. Modul în care guru îți dă mantra are putere. Guru te pune într-o anumită situație care transcende conștiința normală relativ obișnuită, deci poate comunica cu vibrația sunetului. În acest fel, există o comunicare

specială atunci când îți dă o mantră, deci mantra devine o mantră transcendentală. Altfel, doar iei cuvintele dintr-o carte, cu un mental obișnuit, iar mantra nu devine transcendentală."

„Într-adevăr, mantrele au foarte multă putere. Dacă numărați un anumit număr de mantre cu contemplație, un fel de instinct vă deschide conștiința spre perceperea realizării puterii telepatice, care este aproape incredibilă."

„În Tibet, în multe ocazii, mantrele au fost folosite ca medicament. Călugării, se știe, pot fi, de asemenea, și doctori. Pentru infecție și durere în sistemul vostru nervos există mantre-antidot speciale. Pe lângă mantre, doctorii suflă cu respirația lor și, știți, ei vindecă! Este vindecare – o vindecare plină de puteri."

„În special când cineva are tulburări mentale, doar numărarea mantrelor și punerea pe mătănii este, automat, ca și cum ai pune gheață în apă fiartă. Persoana devine curând atââââââââât..... de liniștită."

„Aceasta este experiența mea. În Occident aveți injecții, medicamente, penicilină. În Tibet, se fac mantre. Mantrele vindecă. Dacă aveți o bubă mare și faceți o anumită mantră, o singură suflare o poate face să dispară complet! Credeți că acest lucru este imposibil?"

„Îmi amintesc o dată când am avut o infecție. (Lama arată o cicatrice pe gâtul său, de la o rană care a fost vindecată pe când era băiat.) *Unchiul meu a făcut mantre și a suflat mantra pentru a mă vindeca pe mine. Imediat ce a suflat, toată infecția dinăuntrul rănii a ieșit afară. O singură suflare, să știți. A fost incredibil. Aceasta este propria mea experiență, dar pentru voi poate fi greu de crezut. Oricum, puteți afla pe pielea voastră; nu este neapărat nevoie să mă credeți pe cuvânt. Verificați și descoperiți adevărul. Mantrele pot vindeca."*

„În Occident, tratamentul la psihiatru a devenit foarte popular. Când am fost în vizită în Indiana, în Statele Unite, a venit un mare număr de oameni; ei erau vindecători și credeau că există energie spirituală pozitivă și negativă în noi. M-au întrebat: «Există aceasta?» Le-am spus: «Da, ea există». Oamenii de pretutindeni erau foarte interesați."

„Vindecarea prin mantre poate schimba concepțiile greșite și mintea voastră agitată, precum ar răci apa fiartă. Ele pot, de asemenea, vindeca probleme psihice. Puteți vindeca boli. Aceasta din cauză că mantrele au energie, dar nu energie brută. Ele sunt suprema putere a înțelepciunii!"

„Întotdeauna, această energie este pură. Ea nu poate fi contaminată de o ființă rea. Nu puteți și nu veți putea niciodată să dați vibrații rele unei mantre. Puteți să vă enervați din cauza unei mantre, dar mantrele sunt pure în voi. Energia materială poate fi stricată, dar energia mantrei va fi întotdeauna pură."

Trei moduri speciale de a folosi mantrele

Rinpoche, prețiosul meu guru, își manifestă uimitoarea sa bunătate prin predarea în fața multilor săi discipoli a modului de a face practica Dharma uimitor de simplă. Rinpoche demonstrează înțelegerea clară a psihicului fiecăruia dintre noi. Mulți dintre noi suntem pur și simplu prea puturoși și nehotărâți în scopul nostru de a ne transforma conștiința. Sau suntem prea preocupați de propriile noastre vieți. Nu mulți dintre noi au timp să stea și să facă lungi meditații.

Prin urmare, Rinpoche ne-a învățat minunate căi ușoare de a exersa. Vă voi împărtăși doar trei căi ușoare de a exersa Dharma și de a acumula o mulțime de haruri, care sunt de asemenea plăcute.

ÎNCONJURAREA STUPELOR

Rinpoche ne-a spus că sunt haruri enorme doar în înconjurarea stupei în timp ce rostim mantre în șoaptă. Din acest motiv, unii budiști merg în pelerinaj în locuri ca Bodhgaya, la Mahabodhi Stupa, sau în

Kathmandu, la Bouddhanath Stupa. Înconjurarea acestor sfinte Stupe creează beneficii puternice și purificare!

Stupele sunt cele mai sfinte obiecte ale budismului și, conform învățăturilor sutra ale lui Chenrezig (vezi pagina 47), Cea cu Ochi plini de Compasiune:



„Dacă o persoană înconjoară cu devotament o stupă sau o statuie a lui Buddha, în viețile sale viitoare dușmanii o vor respecta și se vor preda ei. Ea va deveni o persoană de calitate, respectată și plăcută altora. Beneficiile imediate și definitive sunt infinite. Înconjurarea este metoda supremă pentru purificarea întunecimilor și închiderea ușii către nivelurile inferioare."



Textul mai spune și că:



„Orice ființă care înconjoară sau face o prosternare către o stupă este complet eliberată de karma de a fi renăscută în oricare dintre nivelurile joase. Aceea devine un suflet care nu se mai întoarce și realizează cea mai înaltă Iluminare."

De la Kyabje Lama Zopa Rinpoche:



„Înconjurați un obiect sfânt real sau vizualizați unul în timp ce rostiți această mantră [vedeți mai jos], care multiplică de o mie de ori numărul prosternărilor sau al înconjurărilor."



CHOM DEN DAY DE ZHIN SHEG PA DRA
CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PAY SANG
GYAY RIN
CHEN GYEL TSEN LA CHAG TSEL LO
NAMO BHAGAVATE RATNA KETU RADZA
TATHAGATAYA ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA
TADYATHA
OM RATNA RATNE RATNE MAHA RATNE RATNA
BIDZA YE SVAHA



Următoarea mantră crește valoarea înconjurărilor de o mie de ori:



NAMO DASHA DAKTI KALA SARVA RATNA
TARYA YA NAMA PARDAKHAY
SARVA PAPAM
BISHODHANI SVAHA





Înconjurarea unei stupe în timp ce rostiți mantre este un mod de a vă elibera de karma care cauzează renașterea în niveluri mai joase de existență.

ATÂRNAREA STEAGURILOR CU RUGĂCIUNI

Una dintre cele mai ușoare metode de a folosi mantrele în beneficiul tuturor ființelor vii din lume este să atârnați un steag cu rugăciuni în așa fel încât, de fiecare dată când bate vântul și poartă prin aer mantrele, ele să trimită energie benefică în toate cele zece direcții, purificând astfel fiecare ființă vie pe care o ating. Cele zece direcții cuprind cele opt direcții ale busolei și încă două: cea de deasupra (cerul) și cea de dedesubt (pământul). Harul este astfel infinit și aduce binecuvântări și o măreață purificare, care înlătură toate obstacolele din viața dumneavoastră. Rinpoche ne încurajează să atârnăm steaguri cu rugăciuni în casele noastre ca o formă de practică Dharma.

Atunci când atârnați steaguri cu rugăciuni pentru a aduce succesul, o idee bună este să le puneți în zilele corecte; altfel, dacă din punct de vedere astrologic zilele nu sunt favorabile, steagul cu rugăciuni va aduce continuu obstacole, în loc să realizeze lucruri pozitive. Iar apoi, cât timp stă atârnat steagul, răsar mereu noi obstacole. Aceasta se aplică, de asemenea, steagurilor cu rugăciuni lungi și panourilor.

Conform calendarului lunar tibetan, următoarele date nu sunt indicate pentru atârnarea steagurilor cu rugăciuni:

10 și 22 ale primei, a cincea și a noua lună
7 și 19 ale celor de-a doua, a șasea și a zecea lună
4 și 16 ale celor de-a treia, a șaptea și a unsprezecea lună
1 și 13 ale celor de-a patra, a opta și a doisprezecea lună.

Dacă nu aveți acces la un calendar lunar tibetan, puteți folosi o practică specială numită Controlul Elementelor (*jungwa ur nang*), care controlează obstacolele cauzate de angajarea în activități în zile astrologice nefaste. Există mantre speciale care previn aceste nenorociri, iar mantra folosită depinde de direcția în care sunt atârnate steagurile cu rugăciuni.

Deci, când atârnați steaguri cu rugăciuni, indiferent dacă data este corectă sau incorectă, este o idee bună să incantați o mantră-antidot.





Atârnarea steagurilor cu rugăciuni este o bună practică Dharma. Steagurile care stau în vânt trimit binecuvântări în toate cele zece direcții.

MANTRE-ANTIDOT ȘI RITUALURI



Există mantre care pot fi folosite pentru prevenirea oricărui lucru făcut într-o perioadă și într-o dată nefastă din punct de vedere astrologic, inclusiv atârnarea steagurilor cu rugăciuni. Aceste mantre sunt excelente pentru prevenirea necazurilor în situații cum ar fi plecarea într-o călătorie, deschiderea unui magazin sau construirea unei case într-o perioadă și într-o zi greșite.

La răsărit așezați un obiect din metal, cum ar fi niște clopoței care se aud când bate vântul, apoi rostiți:



MAMA KARA KARA YE SVAHA





Înspre sud puneți apă și recitați:



MAMA KAM KAM YE SVAHA



La apus puneți un foc (de exemplu, tămâie aprinsă sau o cutie de chibrituri) și recitați:



MAMA RAM RAM YE SVAHA



La nord puneți puțin pământ (cum ar fi puțin nisip într-o cutie de tămâie) și rostiți:



MAMA SU SU YE SVAHA



În fiecare colț așezați câte o legătură cu diferite plante și rostiți:



MAMA POTA POTA YE SVAHA



Recitați, de asemenea, mantra Inimii a celor Opt Apariții:

OM AGANJ NIGANA ACHALA MANDALA
MATAYA SVAHA

Prin rostirea acesteia, nu veți mai avea neajunsuri. Aceasta înseamnă că totul va fi foarte favorabil, iar dumneavoastră veți găsi marea fericire și binecuvântare.

Această metodă poate opri toate obstacolele și tot negativismul care apare din începerea activităților referitoare la viață și la moarte într-un timp nepotrivit – de exemplu, începerea unei călătorii, căsătoria, ridicarea unei construcții sau scoaterea din casă a unei persoane decedate. Dacă începeți aceste activități într-o perioadă nefavorabilă, veți întâmpina o mulțime de obstacole, în funcție de cât de nefavorabilă a fost ziua în care s-a început activitatea. În astrologia tibetană sunt oferite multe detalii despre acest subiect.

În cazul căsătoriei, vor avea loc o mulțime de certuri și neînțelegeri în cuplu. Chiar dacă partenerii continuă să trăiască împreună, vor apărea multe alte obstacole.

Dacă începeți construirea unei clădiri într-un timp nepotrivit, multe lucruri nefavorabile și probleme pot apărea în timpul lucrărilor. Când construiți, trebuie să cereți permisiunea proprietarului. Aceasta nu se referă la persoana care deține sau care vă vinde terenul, ci la proprietarul spiritual – spiritul terenului.

Cereți permisiunea și săpați spre dreapta, astfel încât să nu răniți spiritul pământului. Aceasta ajută la reușirea unei bune construcții și la sănătatea, viața lungă și armonia familiei sau a oamenilor care vor locui în casă, în mânăstirea de călugări sau de maici.

Dacă porniți într-o călătorie într-un moment nepotrivit, veți întâmpina mereu probleme. Prin începerea unei călătorii într-un moment propice puteți evita accidentele de mașină sau prăbușirea avioanelor.

Dacă scoateți din casă într-un moment nefavorabil o persoană decedată, vă veți confrunta cu necazuri în viață sau vă veți îmbolnăvi. Alegerea unei date favorabile vă ferește de aceste necazuri.



Ofrandele de lumină

În Sutra cu Zece Cercuri se spune:



Toată mulțumirea, fericirea și liniștea în această lume vin din dăruirea ofrandelor către Trioul Neprețuit – Buddha, Dharma și Sangha.

Ofrandele de lumină pot fi lumânări, lumini electrice sau lămpi cu unt (gaz). Înainte de a aprinde luminile, generați-vă motivația *bodhichitta* (vezi pagina 26) iar apoi gândiți-vă la o dorință anume pentru care vreți să aveți binecuvântare și succes.

Apoi, imediat cum aprindeți luminile, spuneți întotdeauna OM AH HUM de trei ori. În general, dacă nu binecuvântați imediat ofrandele prin rostirea acestei mantre de trei silabe, ele pot fi uzurpate de spirite rătăcitoare, iar apoi ofrandele devin obstacole, în loc de haruri, pentru practica dumneavoastră. Ele vor cauza neliniște mentală,

făcându-vă să adormiți în timp ce vă rostiți mantra sau încurajându-vă mintea să hoinărească și să fie distrasă. Acest sfat ar trebui să fie urmat la toate tipurile de ofrande.

O MANTRĂ PENTRU SPORIREA OFRANDELOR DE LUMINĂ

Incantați această frumoasă mantră pentru a spori ofrandele de lumină. Aceeași mantră poate fi folosită pentru toate celelalte ofrande. Spuneți mantra de trei ori.

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARVA
PRAMARDANAY, TATHAGATAYA
ARHATE
SAMYAK SAM BUDDHAYA TADYATHA OM
VAJRAY VAJRAY
MAHA VAJRAY
MAHA TEDZA VAJRAY
MAHA VIDYA VAJRAY
MAHA BODHICHITTA VAJRAY
MAHA BODHI MENDO PASAM
KRAMANA VAJRAY
SARVA KARMA AVARANA BISHO DANA
VAJRAY SVAHA

PUTEREA ADEVĂRULUI

Prin puterea adevărului celor Trei Nepreţuiţi, binecuvântările tuturor Buddha şi Bodhisattva, marea bogăţie de a desăvârşi cele două haruri şi sfera perfect imaculată a existenţei, fie ca toate ofrandele să devină ca acestea.

VIZUALIZAREA

Vizualizaţi oferirea darurilor către toţi Buddha şi, înainte de toate, dacă aveţi un guru, aduceţi aceste ofrande guru-ului dumneavoastră. În budismul tibetan Mahayana, guru este cel mai puternic obiect de devoţiune în ceea ce priveşte harul (din şirul vizualizărilor de guru şi Buddha), iar prin aducerea ofrandelor de către cineva către guru-ul său, harul acumulat este mai mult decât infinit. În toate învăţăturile celor Iluminaţi se spune:



„Renunţă să aduci altora ofrande; încearcă pur şi simplu să aduci daruri doar guru-ului tău. Mulţumindu-l pe guru-ul tău, vei acumula înţelepciunea sublimă a conştiinţei atotştiutoare."



În *Buddhaya*, Guru Vajradhara spunea:



„Harul acumulat prin oferirea darurilor doar către unul dintre maeştrii spirituali este mai sublim decât cel acumulat prin oferirea darurilor către toţi Buddha sau Bodhisattva din cele zece direcţii."



RUGĂCIUNE PENTRU OFRANDELE DE LUMINĂ

Spuneţi de câte ori doriţi:



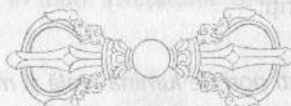
Aduc în dar aceşti nori de lumină reală şi mintal creată în număr egal cu infinitul cerului – toate manifestările temerilor mele instinctive, către toţi guru, către Trioul Nepreţuit şi către toate stupele şi obiectele sfinte care sunt toate manifestări ale guru-ului meu principal.



DEDICAȚIA

Prin potențialul pozitiv pe care l-am creat aducând această ofrandă, fie ca mentalul bodhichitta din mine care nu s-a născut încă să apară și să crească. Fie ca ceea ce se va naște să nu dispară, ci să se dezvolte mereu mai mult.

Datorită acestui har, fie ca razele de lumină ale celor cinci înțelepciuni să îmi purifice complet toată karma negativă, ca și pe aceea a tuturor acelora care mi-au cerut să mă rog pentru ei, a tuturor care se roagă pentru mine, a tuturor prietenilor și rudelor mele, atât cei vii cât și cei morți, ca și a tuturor ființelor care trăiesc, transmigrează sau au murit.



Fie ca toate suferințele lor să înceteze acum
Fie ca toate cele trei obstacole să fie rezolvate acum
Fie ca toate dorințele lor de fericire să se realizeze pe loc
Fie ca toate aparițiile impure să fie purificate
Fie ca ei niciodată să nu renască în niveluri mai joase
Fie ca ei toți să renască în Tărâmul Pur al tuturor Buddha.

Mantre speciale pentru înmulțirea de 100.000 de ori a harului

CHOM DEN DAY DE ZHIN SHEG PA
DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PAY
SANG GYAY
NAM PAR NANG DZAY
O KYI GYELPO LA CHAG TSEL LO

(SPUNEȚI ACEASTA DE TREI ORI)

JANG CHUB SEMPA SEMPA CHENPO
KUNTU ZANG PO LA CHAG TSEL-LO

(SPUNEȚI ACEASTA DE TREI ORI)

TADYATHA OM PENTSA DRIYA AVA BODHI
NAY SVAHA
(SPUNEȚI ACEASTA DE ȘAPTE ORI)

OM DURU DURU
DZAYA MUKHE SVAHA
(SPUNEȚI ACEASTA DE ȘAPTE ORI)

Mantre pentru îndeplinirea dorințelor

Începeți cu rugăciunea preliminară. Așezați-vă într-o postură de meditație, liniștiți-vă mintea și concentrați-vă puternic asupra a ceea ce vă doriți, iar apoi incantați o *mala* (108 ori) din aceste mantre în fiecare zi. Puteți, de asemenea, să le copiați pe o bucată de hârtie galbenă și să le puneți sub pernă atunci când dormiți, pentru a vă înzestra somnul cu o concentrare asupra unui lucru. Vizualizați-l pe Buddha Shakyamuni trimițând raze de lumină în toate cele zece direcții și cum aceste raze intră în corpul dumneavoastră prin *chakra* din creștetul capului (centrul energiei), prin aceasta dându-vă putere mai departe.

DEZHIN SHEG PA TZA TZING
GYELPO LA CHAG TSEL LO
TADYATHA DARI DARI
DAR NE VAJRA SVAHA

Această a doua mantră (de mai jos) este o mantră specială, cu scopul de a da rugăciunilor dumneavoastră mai multă putere, în așa fel încât lucrul pentru care vă rugați să fie depășit. Rostiți această mantră de trei ori după fiecare dintre meditațiile *sadhana*.



CHOM DEN DAY, DE ZHIN SHEG PA,
DRA CHOMPA, YANG DAG PAR,
DZOG PAY SANG GYAY, NGO WA DANG,
MON LAM TAM CHAY, RAB TU DU PA
GYELPO LA, CHAG TSEL LO



Mantrele pot fi rostite oricând, oriunde. Nu este nevoie să le spuneți tare; păstrați-le în minte. Puteți folosi mătănii pentru a număra mantrele, dacă doriți acest lucru, sau le puteți incanta în subconștient pe tot parcursul zilei – în timp ce sunteți în baie, în timp ce munciți, în timp ce mâncați, în timp ce mergeți, și chiar când dormiți. După un timp, mantrele sfinte vor deveni o parte plină de înțelesuri a vieții dumneavoastră... și, în timp ce energia dumneavoastră interioară înțeleaptă începe să iasă la suprafață, viața dumneavoastră va deveni plină de bucurii și de înțeles.

Motivul pentru care am scris această micuță carte

Este acela că ea creează cauza pentru fericire

Pentru toate ființele conștiente...

Fie ca toți cei care citesc aceste mantre

Să fie eliberați de suferințe și de cauzele suferințelor,

Să aibă numai fericire și cauzele fericirii,

Să trăiască în liniște întotdeauna

Și niciodată să nu piardă binecuvântarea renașterii înalte.

Dedic orice har creat

Îndelungatei vieți a prețiosului meu *lama* sfânt.

Kyabje Lama Zopa Rinpoche,

În fața căruia mă prosternez, aduc ofrande și mă refugiez.

Fie ca oricine citește această carte

Să creeze cauza de a întâlni învățători perfect calificați,

Exact așa cum am avut eu.

Lillian Too

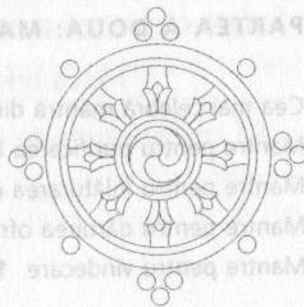
Notă

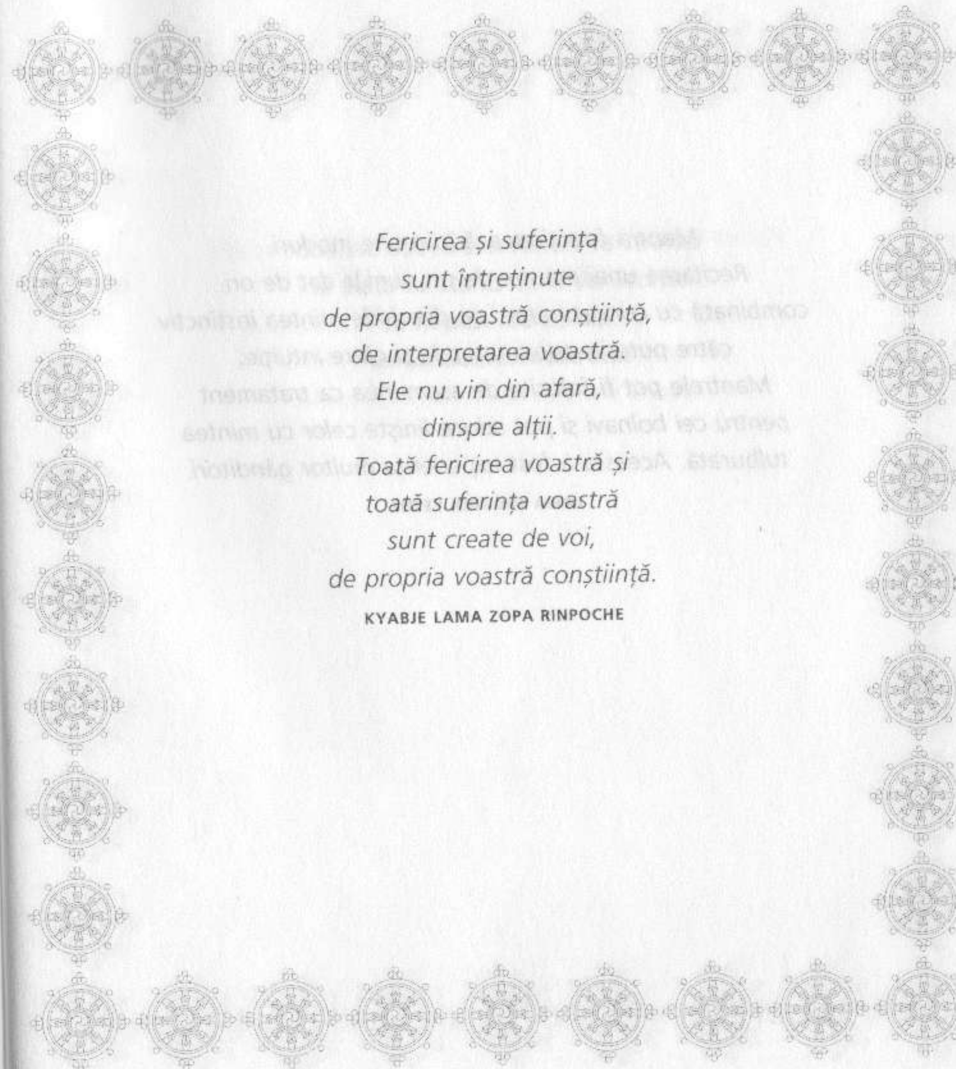
Traducerea Elogiilor către cele 21 de Tara de la paginile 87-91 este bazată pe traducerea lui Martin Wilson a Elogiilor către cele 21 de Tara. Această versiune a fost verificată adițional conform cu tibetanismul și pentru eufonie de personalul de la FPTM, Departamentul Învățământ, asistat de Ven. George Churinoff, în ianuarie 2001.

Rugăciunea pentru aducerea ofrandelor de mâncare de la paginile 95-96 provine de la Kirti Rinpoche, fiind transpusă în versuri de Ven. Paula Munro.

Cuprins

PARTEA A TREIA: PRACTICAREA MANTRELOR SPECIALE





Fericirea și suferința
sunt întreținute
de propria voastră conștiință,
de interpretarea voastră.
Ele nu vin din afară,
dinspre alții.
Toată fericirea voastră și
toată suferința voastră
sunt create de voi,
de propria voastră conștiință.

KYABJE LAMA ZOPA RINPOCHE

Mantra funcționează în multe moduri.
Recitarea unei mantre de un număr dat de ori,
combinată cu concentrarea, ne deschide mintea instinctiv
către puterile supranaturale și către intuiție.
Mantrele pot fi folosite de asemenea ca tratament
pentru cei bolnavi și pot aduce liniște celor cu mintea
tulburată. Aceasta a fost experiența multor gânditori.

LAMA THUBTEN YESHE

Soarele adevăratei fericiri va străluci
în viața ta atunci când vei începe
să îți pese de ceilalți.

KYABJE LAMA ZOPA RINPOCHE

Karma unei minți simțitoare nu se stinge niciodată,
nici chiar în sute de milioane de ani.
Când se reunesc toate cauzele și vine timpul,
consecințele nu pot decât să înflorească.

CUVINTE SPUSE DE ÎNSUȘI DOMNUL BUDDHA

Modul în care lucrează karma
este deasupra înțelegerii noastre.
Numai cei Atotștiutori îl cunosc.

SHANTIDEVA

Ce semeni, aceea vei culege.

ANON

Toată mulțumirea, fericirea și liniștea în această lume vin din dăruirea ofrandelor către Trioul Neprețuit – Buddha, Dharma și Sangha.

SUTRA CU ZECE CERCURI